

REGOLAMENTO UFFICIALE

PENNA TRAIL RUN – XII Edizione

Domenica 1 Febbraio 2026 – San Giuliano Terme (PI)

Art. 1 – ORGANIZZAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica **Gruppo Podistico Rossini Pontasserchio**, con il patrocinio del **Comune di San Giuliano Terme**, organizza per **domenica 1 febbraio 2026** la **dodicesima edizione del Penna Trail Run**, manifestazione di corsa in ambiente naturale appartenente alla disciplina del trail running.

Art. 2 – INFORMAZIONI GENERALI

La manifestazione prevede **due percorsi competitivi**:

- **Penna Trail Run – Long Trail**: 33 km con **1700 metri di dislivello positivo**, tracciato che si sviluppa tra i sentieri e le alture delle province di Pisa e Lucca, con passaggio panoramico sul **Monte Moriglion di Penna**.
- **Penna Short Trail**: 19 km con **800 metri di dislivello positivo**, percorso che segue inizialmente quello della gara lunga, per poi deviare prima della salita al Moriglion di Penna.

Partenza: presso gli ex impianti sportivi di **Molina di Quosa** (via di Gagnetto – San Giuliano Terme).

Arrivo: presso il **Circolo Arci 90 di Pappiana** (via Lenin – San Giuliano Terme).

Le due località distano circa 2 km; è previsto un **servizio navetta gratuito** per il rientro dei partecipanti alla zona di partenza.

Art. 3 – REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

La gara, pur non presentando tratti tecnicamente esposti, richiede **buona esperienza nel trail running**, **adeguato livello di allenamento** e **autonomia nella gestione delle difficoltà** legate alla fatica, alle condizioni meteorologiche e al terreno.

Ogni atleta deve essere in grado di affrontare eventuali problemi fisici o psicologici, dolori muscolari o articolari, o lievi infortuni anche in caso di isolamento temporaneo.

Il ruolo dell'organizzazione non è quello di assistere gli atleti nella gestione individuale di tali situazioni.

Art. 4 – CERTIFICAZIONE MEDICA

Atleti italiani: è obbligatorio il certificato medico agonistico per l'atletica leggera, valido alla data della gara.

Atleti stranieri: sono accettati tesseramenti sportivi esteri; è comunque obbligatoria la dichiarazione di idoneità fisica firmata e timbrata da un medico.

Art. 5 – AUTO-SUFFICIENZA

Il Penna Trail Run si svolge in **regime di semi auto-sufficienza**: ogni atleta deve essere autonomo tra due punti ristoro per alimentazione, idratazione e materiale tecnico.

Nei ristori saranno disponibili cibi e bevande da consumare **esclusivamente sul posto**.

L'organizzazione fornirà **solo acqua naturale** per il riempimento delle borracce o camel bag.

Per motivi ecologici **non saranno presenti bicchieri di plastica**: ogni atleta dovrà disporre di una tazza o contenitore personale.

Art. 6 – ISCRIZIONI

Possono iscriversi **atleti maggiorenni** in regola con il certificato medico agonistico (vedi art. 4) e non soggetti a squalifiche per uso di sostanze dopanti.

Periodo di iscrizione:

dal **6 novembre 2025 ore 20:00** al **30 gennaio 2026 ore 24:00**, salvo chiusura anticipata al raggiungimento di **300 partecipanti complessivi**.

Quote di iscrizione:

Gara	Periodo	Quota
Penna Trail Run 33 km – 1700 D+	06/11/25–31/12/25	€35
	01/01/26–25/01/26	€40
	26/01/26–30/01/26	€45
Penna Short Trail 19 km – 800 D+	06/11/25–31/12/25	€20
	01/01/26–25/01/26	€25
	26/01/26–30/01/26	€30

La quota comprende:

- Pettorale di gara
- Pacco gara e gadget finisher
- Assistenza e ristori lungo il percorso
- Servizio fotografico ufficiale
- Pasta Party finale

Promozione gruppi: 1 iscrizione gratuita ogni 7 atleti paganti (info: fed.brac@libero.it – pennatrailrun@gmail.com).

Pagamento: tramite portale **ENDU**, dove dovrà essere caricato anche il certificato medico.

Annullamento: in caso di rinvio o annullamento per cause di forza maggiore o condizioni meteo avverse, le quote saranno **trasferite all'edizione successiva**. Non è previsto rimborso in denaro né cessione del pettorale.

Art. 7 – RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

La consegna avverrà:

- **Sabato 18 ottobre 2025**, dalle ore 14:00 alle 18:00 presso gli ex impianti di Molina di Quosa;
- **Domenica 1 febbraio 2026**, dalle 8:00 alle 9:15 presso la zona di partenza.

Per il ritiro è necessario presentare:

- Documento d'identità
 - Copia del certificato medico
 - Materiale obbligatorio (verifica visiva)
 - Liberatoria firmata
-

Art. 8 – MATERIALE OBBLIGATORIO

Ogni atleta dovrà avere con sé per tutta la gara:

- Pettorale ben visibile
- Camel bag o borracce per almeno 1 litro d'acqua
- Telo termico di sopravvivenza
- Fischietto
- Giacca antivento o impermeabile
- Scorta alimentare personale
- Tazza o borraccia (no bicchieri ai ristori)
- Cellulare carico, con numero dell'organizzazione memorizzato
- Scarpe da trail categoria A5

Materiale consigliato:

maglia a maniche lunghe, pantaloni sotto al ginocchio, guanti, copricapo o bandana, road-book, frontale (obbligatoria per la 33 km).

L'organizzazione potrà modificare l'elenco in base alle condizioni meteo. Controlli del materiale potranno avvenire alla partenza, lungo il percorso o all'arrivo.

Art. 9 – SQUALIFICHE

Comporteranno la squalifica immediata:

- Mancato passaggio ai punti di controllo
- Tagli o abbandono del percorso
- Gettare rifiuti o danneggiare l'ambiente

- Mancato soccorso a un atleta in difficoltà
 - Comportamenti scorretti o offensivi verso staff o volontari
 - Rifiuto di controlli medici o del materiale obbligatorio
 - Abbandono del materiale obbligatorio durante la gara
-

Art. 10 – TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Penna Trail Run 33 km: tempo massimo **8 ore (entro le 17:30)**.

Cancello orario: località **Croce a Vaccoli**, km 18, entro **4h30' di gara**.

Penna Short Trail 19 km: tempo massimo **5 ore**.

Un “**servizio scopa**” seguirà l’ultimo concorrente per garantire assistenza. Chi si ritirerà dovrà avvisare tempestivamente l’organizzazione tramite numero di emergenza.

Art. 11 – PERCORSO

Il tracciato, di **categoria escursionistica E**, si svolge prevalentemente su sentieri e sterrati con segnalazioni mediante **balise arancioni, frecce bianche e vernice ecologica**.

In caso di maltempo potranno essere adottate **varianti o deviazioni** per motivi di sicurezza.

I chilometri non saranno segnalati; l’allontanamento dal percorso ufficiale avverrà **a rischio e pericolo del concorrente** e comporterà la squalifica.

Art. 12 – RISTORI

Penna Trail Run 33 km:

- km 7 – Monumento alla Romagna
- km 18 – Croce a Vaccoli
- km 24.5 – Croce a Vaccoli
- km 27 – Capanne

Penna Short Trail 19 km:

- km 7 – Monumento alla Romagna
- km 15 – Capanne

Ai ristori non saranno presenti bicchieri. È obbligatorio l’uso di eco-tazza o borraccia personale. Le bevande vanno consumate sul posto.

Art. 13 – SICUREZZA

Lungo il percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, un'ambulanza 4x4 con personale sanitario e un medico.

Nei tratti aperti al traffico vanno rispettate le **norme del Codice della Strada**.

L'organizzazione si riserva di modificare o annullare la gara in caso di condizioni meteo avverse o per motivi di sicurezza.

Art. 14 – AMBIENTE

Il Penna Trail Run promuove il rispetto dell'ambiente e aderisce alla campagna **“Io non getto i miei rifiuti”**.

Chi verrà sorpreso a lasciare rifiuti lungo il percorso sarà **immediatamente squalificato**.

Art. 15 – PARTENZA

Tutti i concorrenti dovranno presentarsi **entro le ore 8:30** presso la zona di partenza (ex impianti sportivi di Molina di Quosa).

Start ufficiale alle ore 8:30.

Art. 16 – PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati **premi in natura** ai:

- Primi 3 assoluti uomini e donne
- Primi 3 di ogni categoria maschile e femminile:
 - A <39 anni
 - B 40–49
 - C 50–59
 - D 60+

Medaglia **“Finisher”** per tutti gli atleti che concluderanno entro il tempo massimo.

I premi non sono cumulabili.

Art. 17 – DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, l'atleta autorizza l'organizzazione all'utilizzo gratuito e illimitato nel tempo e nello spazio di foto e video realizzati durante la manifestazione, anche per scopi promozionali o pubblicitari, su qualsiasi supporto o canale.

Art. 18 – RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione, ogni partecipante dichiara di aver letto e accettato integralmente il presente regolamento, sollevando l'organizzazione da ogni responsabilità civile e penale per danni a persone o cose derivanti dalla propria partecipazione.

Art. 19 – SERVIZIO DOCCE

A fine gara saranno disponibili **spogliatoi e docce** presso il **Campo Sportivo di Pappiana – San Giuliano Terme**, nei pressi dell'arrivo.

Info e contatti:

 pennatrailrun@gmail.com – fed.brac@libero.it