



DENOMINAZIONE DELLA GARA

- 13° COSTA DI TREX IN CORSA - TRAIL ASSISI-
- TRAIL RUNNING (corsa in natura /montagna) e ECO-CAMMINATA nel Parco del Monte Subasio.

Il Subasio Trail è una manifestazione podistica organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia Umbra (più brevemente, ASPA BASTIA) per conto della Proloco di Costa di Trex-Assisi", che si svolgerà il 05 agosto 2018 in località Costa di Trex in Corsa- Assisi.

La manifestazione podistica, si inserirà nel contesto più ampio della FESTA DE MONTAGNA COSTA DI TREX-ASSISI e offrirà la possibilità ai partecipanti e accompagnatori di conoscere meglio la stupenda città di Assisi e di emozionarsi alla scoperta di questo angolo verde dell'Umbria

I percorsi, ricavati all'interno del Parco del Monte Subasio, e sono caratterizzati per l'alternanza di suggestivi passaggi, da prati fioriti e boschi di rara bellezza.

REGOLAMENTO E SPECIFICHE TECNICHE

Art. 1 - ORGANIZZAZIONE - La Società Sportiva ASPA BASTIA organizza per conto della Proloco di Costa di Trex-Assisi" Domenica 05 agosto 2018 il COSTA DI TREX - TRAIL, corsa in semi-auto-sufficienza con percorso in ambiente montano e boschivo; la corsa è articolata su tre tracciati:

- ❖ LUNGO 24,00 Km / D + 884 tempo massimo 5 ore;
- ❖ CORTO 14,00 Km / D + 617 tempo massimo 3,50 ore;
- ❖ ECO-CAMMINATA 10,00 Km / D + 350 tempo max 3 ore.

IL ritrovo (ore 7,30) sarà nella località Costa di Trex-Assisi dove avverrà la partenza e l'arrivo. Verrà realizzato un briefing alle ore 8,45 per illustrare il percorso della gara e la partenza è fissata alle ore 9,00.

Art. 2 - REQUISITI DI PARTECIPAZIONE - Per i trail running sono obbligatorie e vincolanti le seguenti modalità:

- ❖ **Per ATLETI ITALIANI:** la certificazione medica di idoneità alla pratica dell'attività agonistica per la disciplina "ATLETICA LEGGERA", in corso di validità alla data della gara.
- ❖ **Iscrizione OBBLIGATORIA alla FIDAL o E.P.S.(UISP-LIBERTAS-AICS od altro);**
- ❖ **Per ATLETI STRANIERI:** resta obbligatoria la dichiarazione di idoneità fisica, inoltre dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato sul sito internet dell'ASPA BASTIA.
- ❖ **Per la partecipazione ai trail è necessaria:** esperienza di gare off road – assenza di vertigini – ottimo allenamento – abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da + 10 a +35 °C con capacità di gestire al meglio anche repentine variazioni meteorologiche. Inoltre, è necessario saper affrontare, anche se si resta isolati, problemi di varia natura tra cui: *PROBLEMI FISICI O PSICOLOGICI DOVUTI AD UNA GRANDE STANCHEZZA, PROBLEMI GASTROINTESTINALI, DOLORI MUSCOLARI O ARTICOLARI, PICCOLE FERITE.*
Per la corsa in outdoor e montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del partecipante di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.
Non sono richiesti punteggi o curriculum.
- ❖ **La ECO-CAMMINATA** è aperta anche ai non possessori della certificazione in modalità LUDICO/MOTORIA come da leggi regionali in materia.

Art. 3 - SEMI-AUTOSUFFICIENZA – La semi-autosufficienza è intensa come capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, e ciò riferito alla sicurezza, all'alimentazione e all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali per esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite, ecc..

Questo articolo implica le seguenti regole:

- ❖ Ogni corridore deve portare con se per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio, questo deve essere presentato al ritiro pettorali ed in ogni momento, i commissari di gara potranno verificare che il concorrente abbia con se tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.
- ❖ I punti di ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumarsi sul posto, l'Organizzazione fornisce solo acqua naturale per il riempimento delle borracce o camel bag. Alla partenza da ogni punto di ristoro i corridori devono avere la quantità di acqua e di alimenti necessari per arrivare al punto di ristoro successivo.
- ❖ Per ridurre l'impatto ambientale non saranno presenti bicchieri ai ristori.

Art. 4 - ISCRIZIONE – Requisiti di iscrizione:

- A)** Ai percorsi **trail running** potranno iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di **tessera FIDAL o E.P.S.(UISP-LIBERTAS-AICS od altro)** e di **certificato medico sportivo agonistico** (vedi art. 5), valido almeno fino al

05 agosto 2018, non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche o motivi disciplinari di altra natura.

- B)** Le iscrizioni si apriranno alle ore 20,00 del 20/06/2018 e chiuderanno alle ore 8,40 del 05 agosto 2018.
- € 20,00 Per il **LUNGO TRAIL km. 24,00** e **CORTO TRAIL km.14,00** fino a giovedì **02.08.2018** con premio di partecipazione e pranzo.
- € 25,00 Per il **LUNGO TRAIL km. 24,00** e **CORTO TRAIL km. 14,00** da venerdì **03.08. 2018** a domenica **05 .08.2018** entro le ore **8,40** con premio di partecipazione e pranzo.
- € 15,00 Per la **ECO-CAMMINATA** con premio partecipazione e pranzo.
- € 10,00 Pranzo per gli accompagnatori – Il buono pranzo non è cedibile.
- C)** Le iscrizioni per i **gruppi** sono da effettuare su carta intestata della società di appartenenza, indicando chiaramente Nome, Cognome, Data di Nascita, Numero di tessera, Ente di appartenenza il tutto a firma del Responsabile della Società e indicare l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione. **NON SONO AMMESSI ATLETI LIBERI**
- D)** La quota di iscrizione dovrà essere pagata a mezzo bonifico, **scontata entro giovedì 02/08/2018**, con causale "contributo iscrizione 13° COSTA DI TREX -TRAIL Km 24,00 e/o Km 14,00 oppure ECO-CAMMINATA intestato a: Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia IBAN: IT87W0760103000000012103610 oppure **maggiorata da venerdì 03/08/2018 fino alle ore 8,40 del 05/08/2018**. Le iscrizioni inviate via e-mail a: aspatrail@libero.it o aspabastia@gmail.com dovranno essere tassativamente accompagnate dalla ricevuta del bonifico per il pagamento dell'iscrizione e indicare l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione.
- E)** Tutti gli atleti iscritti ad un gruppo sportivo che vorranno fare le iscrizioni in maniera **individuale** dovranno inviare a: aspatrail@libero.it o aspabastia@gmail.com copia del tesserino, del bonifico, del certificato medico sportivo come previsto dal Decreto Interministeriale 24.03.13 e indicare l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione.
- F)** Le iscrizioni non complete dei dati suddetti e copia del Bonifico non verranno prese in considerazione.
- G)** Nella quota di iscrizione è compreso: **Pettorale di gara – Assistenza e ristori lungo il percorso – Pacco gara – Buono pasta-party post gara – Gadget per i Finisher.**
- H)** Il numero chiuso è di 200 atleti.
- I)** Copia del certificato medico dovrà essere inviata in via telematica contestualmente all'iscrizione o consegnata al momento del ritiro del pettorale,
- J)** Per la ECO-CAMMINATA di Km. 8,00 è consigliata la pre-iscrizione inviando

Nome, Cognome, Data di Nascita e l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione al seguente indirizzo e-mail aspatrail@libero.it o aspabastia@gmail.com. La quota di iscrizione potrà essere versata il giorno della gara, inoltre sarà possibile iscriversi il giorno stesso della manifestazione entro le ore 8,40. L'iscrizione all'ECO-CAMMINATA permette la fruizione di tutti i servizi gara escluso l'accesso ai premi sia di classifica che nelle varie categorie.

K) La **LIBERATORIA SUBASIO TRAIL** compilata in ogni sua parte dovrà essere inviata in via telematica contestualmente all'iscrizione o consegnata al momento del ritiro del pettorale.

L) Non sarà previsto alcun rimborso per annullamento della gara qualora l'Organizzazione decidesse di non effettuare la manifestazione dovute a causa di forza maggiore quali: condizioni meteorologiche e/o altre imprevedibile condizioni avverse. Le quote versate rimarranno congelate e valide per l'edizione futura. Non sono permessi scambi o cessione di pettorale. In caso di interruzione ed annullamento della gara per causa di forza maggiore (motivi climatici, ecc..) nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Art. 5 - CERTIFICAZIONE MEDICA - Per gli atleti italiani è obbligatorio consegnare una copia del certificato agonistico in corso di validità al ritiro del pettorale. I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al modello B1: **Atletica Leggera**. Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto la tessera **FIDAL** o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico. Per la modalità LUDICO/MOTORIA non è obbligatorio il certificato medico di tipo B1. Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato sul sito dell'Organizzazione.

Art. 6 - RITIRO PETTORALE E PACCO GARA – Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso le strutture sportive Proloco Costa di Trex --Assisi dalle 17 alle 19 di sabato 04 agosto e dalle ore 7,30 alle ore 8,40 del 05 agosto 2018 Il pettorale sarà consegnato esclusivamente dietro presentazione di eventuali certificati medici i quali presentati in originale non saranno restituiti, neanche a fine gara.

Art. 7 - PARTENZA – I concorrenti dovranno presentarsi in Costa di Trex -Assisi entro le ore 7,30 di domenica 05 agosto 2018. Alle ore 9,00 sarà dato il via da Costa di Trex -Assisi; locali sono adibiti a spogliatoio e deposito borse. L'ORGANIZZAZIONE NON E' RESPONSABILE DEGLI OGGETTI LASCIATI ALL'INTERNO ALL' INTERNO DEL DEPOSITO BORSE.

Art. 8 - PERCORSO – Il percorso del COSTA DI TREX - TRAIL è classificato con bollino blu: **categoria E**. Itinerario escursionistico. Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa a volta, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi. I PERCORSI CARTOGRAFATI SU QUESTO SITO

SONO INDICATIVI E, IN DIPENDENZA DI CONDIZIONI ATMOSFERICHE NEGATIVE E/O ESIGENZE ORGANIZZATIVE, POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI. La gara prevede tre percorsi, LUNGO 24,00 Km / D + 884 , CORTO 14,00 Km / D + 617 ECO-CAMMINATA 10,00 Km / D + 350 . Nei tratti urbani è obbligatorio rispettare il CODICE DELLA STRADA. Il percorso di gara sarà segnalato con opportune nastrature, che saranno mostrate durante il briefing prima di partenza; le nastrature saranno poste all'incirca ogni 250 metri per cui se dopo aver percorso un tratto superiore a 300 metri il concorrente non trovasse altro nastro sarà opportuno che ritorni sui propri passi fino all'ultima nastratura incontrata. Saranno posti opportuni cartelli indicatori lungo tutto il percorso

1) **Art. 9 - SICUREZZA E CONTROLLO** – Sul percorso saranno presenti su punti strategici addetti dell'Organizzazione su mezzi fuori strada e personale del soccorso sanitario in costante contatto con la base. Ambulanze con personale paramedico stazioneranno in diversi punti del percorso, nonché nel punto partenza-arrivo, dove sarà presente anche un medico. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'Organizzazione monitorano il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio; chiunque rifiuterà di sottoporsi al controllo dei materiali obbligatori sarà immediatamente squalificato. Il personale medico/sanitario può a suo insindacabile giudizio sospendere il partecipante dalla corsa. In caso di abbandono fuori dal punto di controllo, nel momento dell'incontro con i responsabili della chiusura questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell'organizzazione. Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

Art. 10 - AMBIENTE – I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di 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, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri. Ogni concorrente dovrà portare con se un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori. Il COSTA DI TREX-- TRAIL aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

Art. 11 - METEO – In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali, ecc..) per ragioni di sicurezza, sia i commissari-volontari di gara che gli atleti ,l'Organizzazione si riserva il diritto, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della corsa di sospendere la gara, modificarne la durata, deviarne il percorso su tratti asfaltati, in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio ai partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate dai commissari-volontari agli atleti.

Art. 12 - MATERIALE OBBLIGATORIO –

Per i TRAIL – E' obbligatorio avere con se, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- ❖ Camelbag o portaborracce che contenga almeno 1,5 litri di acqua;
- ❖ Pettorale di gara, portato ben visibile magari utilizzando i supporti anche utilizzati nel triathlon durante tutta la durata della corsa;
- ❖ Fischiello;
- ❖ Wind stop;
- ❖ Riserve alimentari personali (barrette o altro);
- ❖ Tazza, bicchiere o borraccia (nessun bicchiere ai ristori);
- ❖ Telefono cellulare dove saranno inseriti i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica;
- ❖ **Materiale Consigliato** – Pantaloni che coprano il ginocchio - Road-Book – Calzature adeguate (si consigliano di categoria A5).

Per la ECO-CAMMINATA – E' obbligatorio avere con se, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- ❖ Pettorale di gara, portato ben visibile magari utilizzando i supporti anche utilizzati nel triathlon durante tutta la durata della corsa;
- ❖ Tazza, bicchiere o borraccia (nessun bicchiere ai ristori);
- ❖ Telefono cellulare dove saranno inseriti i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica;
- ❖ **Materiale Consigliato** – Pantaloni che coprano il ginocchio – Road-Book – Calzature adeguate (si consigliano di categoria A5).

Il controllo del materiale obbligatorio sarà effettuato al ritiro del pettorale; il pettorale non sarà consegnato a chi non mostrerà agli addetti tutto il materiale obbligatorio. Sono previsti inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

Art. 13 - SQUALIFICHE E PENALITA' –

Per i TRAIL – E' prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- ❖ Mancato passaggio da un punto di controllo;
- ❖ Taglio del percorso di gara;
- ❖ Abbandono di rifiuti sul percorso;
- ❖ Mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- ❖ Insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- ❖ Utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- ❖ Rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;

- ❖ Rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio e palese abbandono del materiale obbligatorio previsto.

Art. 14 - ETICA DELL'ATLETA -

L'atleta nella partecipazione al COSTA DI TREX -TRAIL deve:

- ❖ Evitare l'uso di sostanze dopanti;
- ❖ Aiutare qualsiasi partecipante in situazioni di apparente difficoltà;
- ❖ Non gettare a terra alcun tipo di rifiuto e segnalare la presenza di prodotti inquinanti lungo il percorso;
- ❖ Avere atteggiamenti responsabili nel pieno rispetto del codice della strada e dell'ambiente circostante;
- ❖ Non uscire dal tracciato o abbandonare la manifestazione senza segnalarlo all'organizzazione;
- ❖ Non oltrepassare aree private se non espressamente indicato;
- ❖ Rispettare il personale dell'Organizzazione, nei vari ruoli permettono la buona riuscita della manifestazione.

Art. 15 - TEMPO MASSIMO, RITIRI -

Per i TRAIL – Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 5 ore (entro le 14.00 di domenica 05 AGOSTO 2018). È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Per la ECO-CAMMINATA – Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 3 ore (entro le 12.00 di domenica 5 AGOSTO 2018). È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a San Giovanni

di Spello per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

Art. 16 - RISTORI e CANCELLI ORARI – Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di almeno 1,5 Litri di acqua (LUNGO). Sono previsti 3 ristori sul percorso della gara Lunga e 2 sulla Corta.

Sarà istituito un cancello orario al Km 7,00 località Stazzi, i concorrenti che passeranno in questo punto con un tempo di oltre 2 ore verranno insindacabilmente fermati e indirizzati sul percorso corto km.14. Qualora l'atleta dovesse rifiutare di ritirarsi dalla competizione lo stesso verrà squalificato dalla gara e non sarà più ammesso alle edizioni successive del COSTA DI TREX-TRAIL continuerà quindi sotto il proprio rischio e la propria responsabilità.

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti solo con acqua. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di sali minerali da utilizzare durante la gara.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido; inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto da utilizzare presso lo Stand della Proloco dopo l'arrivo.

Art. 17 - PREMI – Non sono previsti premi in denaro. **CHI NON RITIRA IL PREMIO DURANTE LE PREMIAZIONI UFFICIALI, PERDE OGNI DIRITTO A RICEVERLO!**

Saranno assegnati premi in natura e capi tecnici:

- ❖ **DAL PRIMO/A AL QUINTO/A CLASSIFICATO/A TRAIL LUNGO Km 24,00;**
- ❖ **DAL PRIMO/A AL QUINTO/A CLASSIFICATO/A TRAIL CORTO Km 14,00;**
- ❖ **VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE SOCIETA' CON UN MINIMO DI 10 ISCRITTI CON PRODOTTI IN NATURA;**

Gli organizzatori si riservano il diritto di apportare tutte quelle modifiche che si rendessero necessarie per il buon andamento della manifestazione e il diritto di sostituire i premi previsti con altri di pari valore, ai sensi del D.Lgs.n.196 del 30 giugno 2003 (testo unico della privacy) s'informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per preparare l'elenco dei partecipanti, la classifica e l'archivio storico, per erogare i servizi dichiarati nel regolamento, per l'invio di materiale informativo.

Art. 18 - DIRITTI DI IMMAGINE – Con la sottoscrizione della scheda d'iscrizione e/o dell'iscrizione on-line al COSTA DI TREX _TRAIL l'atleta, sin da ora, autorizza espressamente l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, ritraenti la propria persona e raccolte in occasione della sua partecipazione al manifestazione. La presente autorizzazione alla utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari, ivi inclusi, a mero titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti. L'organizzazione potrà, inoltre, cedere a terzi, propri partners istituzionali e commerciali, i diritti di utilizzazione previsti nel presente accordo. L'accettazione del presente articolo è vincolante alla partecipazione all'evento oggetto del presente regolamento.

Art. 19 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' – La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla COSTA DI TREX -TRAIL 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 sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

INFO e ISCRIZIONI

www.aspabastia.it –

facebook e yuotube

email:aspatrail@libero.it o

aspabastia@gmail.com

[-cell.3938386622](tel:+390753938386622)