



Sponsor Tecnico:



DENOMINAZIONE DELLA GARA

14° COSTA DI TREX IN CORSA - TRAIL ASSISI, TRAIL RUNNING (corsa in natura/montagna) ed **ECO CAMMINATA** nel Parco del Monte Subasio.

La Costa di Trex in Corsa-Trail è una manifestazione podistica organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia Umbra (più brevemente, ASPA BASTIA) per conto della "Proloco Costa di Trex", che si svolgerà il **4 agosto 2019** in località Costa di Trex di Assisi (PG).

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

I percorsi competitivi sono due bellissimi "viaggi" all'interno del Parco del Monte Subasio, caratterizzati per l'alternanza di suggestivi passaggi, prati fioriti e boschi di rara bellezza.

PROGRAMMA ED ORARI

Sabato 3 agosto 2019

Dalle ore **17,00 alle ore 19,00** a Costa di Trex di Assisi:

- ritiro dei pettorali dei preiscritti al TRAIL di 34 km e allo SHORT TRAIL di 14 km;
- iscrizioni alla ECO CAMMINATA e al TRAIL NON COMPETITIVO di 9 km.

Sarà possibile cenare presso stand gastronomico Festa Amici de Montagna.

Domenica 4 agosto 2019

ore 07,30 raduno a Costa di Trex di Assisi;

ore 08,00 ritiro dei pettorali dei preiscritti al TRAIL di 34 km e allo SHORT TRAIL di 14 km e iscrizioni alla ECO CAMMINATA e al TRAIL NON COMPETITIVO di 9 km;

ore 08,30 convocazione degli atleti e controllo equipaggiamento obbligatorio per la.34 km;

ore 08,45 briefing;

ore 09,00 partenza TRAIL di 34 km e allo SHORT TRAIL di 14 km, ECO CAMMINATA e TRAIL NON COMPETITIVO di 9 km;

ore 12,00 premiazioni SHORT TRAIL di 14 km;

ore 12,30 inizio del "pasta party" (gratuito per gli atleti muniti di buono);

ore 14,00 premiazioni TRAIL di 34 km,

REGOLAMENTO E SPECIFICHE TECNICHE

Art. 1 - ORGANIZZAZIONE

La Società Sportiva ASPA BASTIA organizza per conto della Proloco "Costa di Trex" di Assisi nella giornata di domenica 04 agosto 2019 il COSTA DI TREX - TRAIL, corsa in semi-autosufficienza con percorso in ambiente montano e boschivo; la corsa è articolata su tre tracciati:

- ✓ TRAIL 34 km / D+ 1400 tempo massimo 6 ore;
- ✓ SHORT TRAIL 14 km / D+ 617 tempo massimo 3,50 ore;
- ✓ ECO CAMMINATA e TRAIL NON COMPETITIVO 9 km / D+ 350.

Il ritrovo (ore 7,30) sarà nella località Costa di Trex di 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:

- ✓ iscrizione obbligatoria alla FIDAL o E.P.S. (UISP, LIBERTAS, AICS od altro);
- ✓ per gli 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;
- ✓ per ATLETI STRANIERI resta obbligatoria la dichiarazione di idoneità fisica.

Per la partecipazione alle gare di trail è necessaria: esperienza di gare off road, assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può variare da +10 a +35 °C, capacità di gestire al meglio anche repentine variazioni meteorologiche, saper affrontare, anche se si resta isolati, problemi di varia natura come problemi fisici o psicofisici dovuti alla stanchezza, problemi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari, piccole ferite accidentali.

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.

Per la ECO CAMMINATA e il TRAIL NON COMPETITIVO che si svolgeranno in modalità LUDICO/MOTORIA possono essere affrontate senza la certificazione medica di idoneità alla pratica dell'attività agonistica.

Art. 3 - SEMI-AUTOSUFFICIENZA -

La semi-autosufficienza è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, ed è riferito alla sicurezza, all'alimentazione e all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrabili o imprevedibili quali ad esempio repentini cambiamenti delle condizioni meteorologiche, fastidi fisici, ferite, ecc., a tale scopo:

- ✓ ogni atleta deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto il materiale obbligatorio (vedi EQUIPAGGIAMENTO), questo deve essere presentato al ritiro pettorali ed in ogni momento, i commissari di gara potranno verificare che il concorrente abbia 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 - EQUIPAGGIAMENTO

Con l'iscrizione, ogni atleta sottoscrive l'impegno a portare con sé il materiale obbligatorio, sottoelencato, durante tutta la durata della corsa, pena la squalifica (verifica al ritiro pettorale e pacco gara).

- ✓ **Materiale obbligatorio per il TRAIL 34 km:**
 - riserva d'acqua minimo 1,0 lt. Borraccia o camel bag;
 - giacca leggera (kway)
 - riserve alimentari personali (barrette o altro);
 - telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione)
 - pettorale di gara ben visibile.

Materiale raccomandato:

- scarpe da Trail Running;
- fischietto.

- ✓ **Materiale Obbligatorio per lo SHORT TRAIL 14 km:**
 - Riserva d'acqua minimo 0,5 lt. Borraccia o camel bag;
 - telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione);
 - pettorale di gara ben visibile.

Materiale raccomandato:

- scarpe da Trail Running.

Art. 5 - ISCRIZIONE

Requisiti di iscrizione:

- ✓ Ai percorsi trail running potranno iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di tessera FIDAL o E.P.S. e di certificato medico sportivo agonistico (vedi art. 2), valido almeno fino al 4 agosto 2019; non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche o motivi disciplinari di altra natura.
- ✓ Le iscrizioni si aprono il 22 febbraio 2019 e chiuderanno giovedì 1° agosto 2019.
- ✓ Sia per i singoli che per i gruppi si devono effettuare con accesso alla DREAM RUNNERS www.dreamrunners.it, portale ICRON.

Art. 6 - QUOTE D'ISCRIZIONE

Per il **TRAIL di 34 km / D+ 1400 m:**

- ✓ fino al 24/06 **20 €**;
- ✓ dal 25/06 al 24/07 **25 €**;
- ✓ dal 25/07 al 01/08 **30 €**.

Per lo **SHORT TRAIL di 14 km / D+ 617 m:**

- ✓ fino al 24/06 **15 €**;
- ✓ dal 25/06 al 24/07 **20 €**;
- ✓ dal 25/07 al 01/08 **25 €**.

Nella quota d'iscrizione è compreso il pettorale gara, l'assistenza e i ristori lungo il percorso pacco gara con prodotti tecnici e alimentari, pasta party, medaglia finisher, spogliatoi.

N.B. La quota dell'iscrizione sarà calcolata in base al giorno esatto dell'avvenuto accredito. Tutte le iscrizioni prive di pagamento, dopo 7 giorni dalla registrazione, saranno cancellate

Per la **ECO CAMMINATA** e il **TRAIL NON COMPETITIVO di 9 km / D+ 350 m;**

- ✓ fino a domenica 4 agosto 2019 **10 €** (consigliata la preiscrizione ad aspatrail@libero.it).

Nella quota d'iscrizione è compreso il pettorale gara, l'assistenza e i ristori lungo il percorso, premio di partecipazione.

N.B. Il Buono pasta party per gli iscritti alla camminata, il trail non competitivo di 9 km e gli accompagnatori è disponibile al prezzo di **10 €**.

Le **modalità di pagamento** sono le seguenti:

- ✓ con carta di credito o PayPal direttamente nel sito on-line;
- ✓ tramite bonifico bancario inserendo i seguenti dati:
 - IBAN CONTO CORRENTE: **IT92 I 070 7538 2800 0000 0021 598**;
 - INTESTATO A: **Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia**;
 - CAUSALE: **nome e cognome + gara scelta**.

Per eventuali integrazioni di certificati e pagamenti inviare tutto all'apposita e-mail:

trailcostaditrex@dreamchrono.it

Per info iscrizioni: **Greco Aniello tel. 3470826009**

Art.7 - LIBERATORIA COSTA DI TREX IN CORSA – TRAIL

La liberatoria compilata in ogni sua parte dovrà essere inviata in via telematica contestualmente all'iscrizione o consegnata al momento del ritiro del pettorale. 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. 8 - 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, sport praticato, 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.

Art. 9 - RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso le strutture sportive della Proloco Costa di Trex di Assisi dalle 17 alle 19 di sabato 3 agosto 2019 e dalle ore 7,30 alle ore 8,40 del 4 agosto 2019. Il pettorale sarà consegnato esclusivamente dietro presentazione del certificato medico non spedito in fase di iscrizione, presentando l'originale e consegnando una copia che non sarà restituita.

Art. 10 - PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi in località Costa di Trex di Assisi entro le ore 7,30 di domenica 4 agosto 2019; alle ore 9,00 sarà dato il via dalla stessa località. Sono disponibili locali adibiti a spogliatoio e deposito borse.

L'organizzazione si solleva da ogni responsabilità per gli oggetti lasciati all'interno degli spogliatoi e del deposito borse.

Art. 11 - PERCORSO

Il percorso del COSTA DI TREX - TRAIL è classificato come **Categoria E** (percorso

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 dall'organizzazione sono indicativi e possono essere variati per esigenze organizzative e/o per motivi di sicurezza (variazioni delle condizioni meteorologiche). La gara prevede tre percorsi, TRAIL di 34 km / D+ 1400, SHORT TRAIL di 14 km / D+ 617, ECO CAMMINATA e TRAIL NON COMPETITIVO di 9 km / D+ 350. Nei tratti urbani è obbligatorio rispettare il Codice Stradale. Il percorso di gara sarà segnalato con opportune nastrature, che saranno mostrate durante il briefing prima della partenza; le nastrature saranno poste all'incirca ogni 250 m per cui se dopo aver percorso un tratto superiore a 300 m 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

Art.12 - 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 monitoreranno 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. 13 - 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 sé 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. 14 - METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali, ecc.) per ragioni di sicurezza, 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. 15 - SQUALIFICHE E PENALITA'

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;
- ✓ palese abbandono del materiale obbligatorio previsto.

Art. 16 - ETICA DELL'ATLETA

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

- ✓ non fare 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. 17 - TEMPO MASSIMO, RITIRI

Per il TRAIL di 34 Km il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 6 ore (entro le ore 15,00); 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 ore 12.00); 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 del tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Costa di Trex per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

Art. 18 - RISTORI e CANCELLI ORARI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di almeno 1,5 Litri di acqua (TRAIL di 34 km). Sono previsti 4 ristori sul percorso della gara lunga e 2 sulla corta. Sarà istituito per il TRAIL di 34 km un cancello orario al 7° km in località Stazzi e un altro al 16° km; i concorrenti che passeranno al primo cancello con un tempo superiore le 2 ore e quelli che passeranno al secondo cancello con un tempo superiore alle 3 ore, verranno insindacabilmente fermati e indirizzati sul percorso corto 14 km. Qualora l'atleta dovesse rifiutare di ritirarsi dalla competizione lo stesso verrà squalificato dalla gara; egli continuerà a proprio rischio e sotto la propria responsabilità e non sarà più ammesso alle edizioni successive del COSTA DI

TREX-TRAIL.

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 camel bag 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. 19 - PREMI

Non sono previsti premi in denaro; chi non ritira il proprio premio durante le premiazioni ufficiali, perderà il diritto di riceverlo. Saranno assegnati premi in natura e capi tecnici:

- ✓ **dal 1° al 3° classificato/a, del TRAIL di 34 km;**
- ✓ **dal 1° al 3° classificato/a, dello SHORT TRAIL di 14 km.**

Sono previsti premi per le **categorie maschili** di entrambi i TRAIL (34 e 14 km):

- ✓ SM 18 (18-34 anni) i primi 3 classificati;
- ✓ SM 35 (35-44 anni) i primi 3 classificati;
- ✓ SM 45 (45-54 anni) i primi 3 classificati;
- ✓ OVER 55 i primi 3 classificati.

Sono previsti premi per le **categorie femminili** di entrambi i TRAIL (34 e 14 km):

- ✓ UNDER 40, prime 5 classificate;
- ✓ OVER 40, prime 5 classificate.

Verranno premiate **le prime 3 società** 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. 20 - DIRITTI DI IMMAGINE

Con la sottoscrizione della scheda d'iscrizione e/o dell'iscrizione on-line al COSTA DI TREX IN CORSA -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 alla 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. 21 - DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione senza riserve del presente regolamento e delle modifiche che l'organizzazione si riserva di apportare in qualsiasi momento. L'organizzazione, pur predisponendo quanto stabilito nel presente regolamento, declina ogni responsabilità, sia civile che penale, per incidenti accaduti a persone e/o cose, prima, durante e dopo la gara.

INFO GARA:

- **www.aspabastia.it**
- **facebook e youtube**
- **aspatrail@libero.it**
- **aspabastia@gmail.com**
- **3938386622 (Bocci)**