

Il Parco del Monte Subasio

Il Parco del Monte Subasio rappresenta il luogo privilegiato delle memorie francescane, non solo perché al suo interno comprende il centro storico di Assisi, ma anche per gli aspetti naturalistici che hanno ispirato l'amore di Francesco verso il creato: dagli oliveti delle pendici si arriva ai grandi prati e i pascoli della pianura sommitale, passando attraverso i fitti boschi di querce, di lecci e faggi della parte intermedia.

Luogo di pace e tranquillità è proprio sul Monte Subasio che San Francesco a vissuto in pace a contatto con Madre Natura.



Esperti nel farvi divertire

INVERNALISSIMA



COSTA DI TREX



CROSS COUNTRY

RURALISSIMA



VI PORTIAMO A CORRERE NEI POSTI PIÙ BELLI DELL'UMBRIA

Telefono: **3398386622**



ASPA-BASTIA

www.aspabastia.it

info:

aspatrail@libero.it



ASPA BASTIA - PRO LOCO COSTA DI TREX-ASSISI
TRAIL km.34 e SHORT TRAIL km.14

I TRAIL DI ASSISI

Short Trail 14 km e Trail 34 km

Un'esperienza sportiva unica, due viaggi all'interno del Parco del Monte Subasio.

4 agosto 2019



ASPA-BASTIA

www.aspabastia.it

info:

aspatrail@libero.it



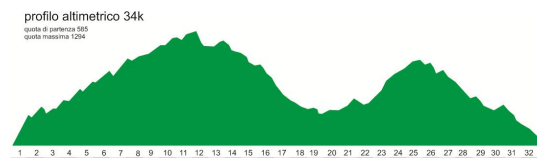
ASPA BASTIA - PRO LOCO COSTA DI TREX-ASSISI
TRAIL km.34 e SHORT TRAIL km.14

Costa di Trex in Corsa

La *Costa di Trex in Corsa* è un trail running che si svolgerà il 4 agosto 2019 in località Costa di Trex, nel Comune di Assisi; giunta alla sua 14ª edizione, la corsa si articola su due percorsi competitivi interamente ricavati all'interno del Parco del Monte Subasio.

La manifestazione podistica, organizzata dall'Aspa Bastia si inserisce nel contesto della festa *Raduno Amici de Montagna*, organizzata dalla Pro Loco diventandone nel tempo uno degli appuntamenti più attesi.

Sarà previsto anche un trail e una camminata non competitiva aperta a tutti, che si svolgerà in contemporanea alla gara agonistica.



Il programma della manifestazione

Sabato 3 agosto 2019

Dalle ore **17,00 alle ore 19,00** a Costa di Trex di Assisi si potrà ritirare i pettorali dei preiscritti al TRAIL di 34 km e allo SHORT TRAIL di 14 km ed iscriversi alla ECO CAMMINATA e al TRAIL NON COMPETITIVO di 9 km; sarà inoltre 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 14 km;

ore 12,30 inizio del "pasta party";

ore 14,00 premiazioni TRAIL 34 km.



SCEGLIETE IL VOSTRO PERCORSO

Il Monte Subasio giganteggia con la sua imponente sagoma sul centro storico di Assisi; il monte è "lo spazio propizio per l'incontro delle divinità".

Non vi resta che scegliere come affrontarlo; percorrendo lo Short Trail di 14 km e D+ di 617 m oppure potete arrivare fino in vetta seguendo i sentieri più lunghi del Trail di 34 km e D+ di 1400 m.

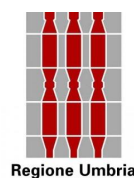
Ancora un'alternativa per chi vuole contemplare il monte: la più tranquilla camminata e il Trail non competitivo di 9 km e D+ di 330m.



In cima al Monte

Se vorrai essere salire in alto, seguendo il percorso del Trail di 34 km, fino alla vetta del Monte Subasio, a 1290 m s.l.m., potrai ammirare un panorama mozzafiato a 360°; se ti "accontenti" dello Short Trail di 14 km ti assicuriamo comunque un percorso suggestivo, immerso nella natura del Parco del Monte Subasio.

La manifestazione si fregia di far parte del circuito ITRA (International Trail Running Association), il più prestigioso circuito internazionale della specialità; inoltre la competizione è valevole anche per Umbria Trail Running, il primo challenger d'eccellenza raggruppante le più belle gare della regione Umbria.



Costa di Trex... non solo corsa!

Musica, sport, animazione per bambini, teatro, moda, solidarietà e soprattutto piatti tipici della tradizione locale... questo offre Il XXXIII Raduno degli Amici de montagna 2019, festa nella quale Costa di Trex in Corsa negli anni si è guadagnata un posto d'onore.

Nel suggestivo scenario del parco naturale del Monte Subasio si alterneranno diversi momenti di intrattenimento per soddisfare i gusti di un più vasto pubblico, che potrà ordinare la propria cena seduto comodamente al tavolo; non la solita sagra ma una vera festa dove potrai goderti sapori e sensazioni di una volta!

