

Domenica 6 Agosto 2017

12[^] edizione Costa di Trex in Corsa

**L'ASPA Bastia
ORGANIZZA**

per la

Pro Loco di Costa di Trex
nell'ambito della festa

“Raduno Amici de Montagna”

12[^] edizione della
Costa di Trex in Corsa

TRAIL RUNNING

Km. 14/D+550 mt. Maschile e Femminile

Percorso ad anello all'interno del Parco del Monte Subasio
con tratti sterrati e sentieri con ripide discese ed ascese.

PROGRAMMA TRAIL

Ore 08,30 RITROVO presso Spazio festa Raduno Amici de Montagna
a Costa Di Trex Assisi (Perugia)

Ore 09,30 PARTENZA Corsa Trail km.16

Ore 11,30 PREMIAZIONI

Quota Iscrizione €. 10,00

CAMMINATA

Km. 9/D+230 mt.

Percorso ad anello: Costa di Trex - Rifugio Brecciaro
Fonte Maddalena- Rifugio Brecciaro - Costa di Trex

PROGRAMMA CAMMINATA

Ore 8,00 RITROVO presso Spazio festa Raduno Amici de Montagna
a Costa Di Trex Assisi (Perugia)

Ore 9,00 PARTENZA

Ore 12,30 RITORNO

Quota Iscrizione €. 5,00

PRANZO
PRANZO FINE TRAIL
ore 13,00

Da prenotare esclusivamente entro il 04 agosto 2017
Pranzo menu fisso (bevande escluse) e iscrizione al Trail €. 23,00
Per gli accompagnatori: solo pranzo €. 15,00
Trail Running

REGOLAMENTO TRAIL RUNNING

- 1) SVOLGIMENTO: alla corsa possono partecipare tutti i tesserati/e con Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI e FIDAL e in regola con il tesseramento 2017.
Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere ed accettare il contenuto del presente regolamento, mentre per quanto non contemplato valgono le norme e il regolamento ENDAS.
INDISPENSABILE INDOSSARE SCARPE PROTETTIVE CON GRIP MOLTO PRONUNCIATO E COMUNQUE ADATTE PER TRACCIATI STERRATI, ERBOSI E ROCCIOSI.
 - 2) ISCRIZIONI: fino a 30 minuti prima della partenza.
 - 3) QUOTA ISCRIZIONE: €. 10,00
 - 4) RISTORI: al km.4°, 8° e al termine della gara.
 - 5) ASSISTENZA: Saranno assicurati assistenza medica con ambulanza e personale sanitario a bordo, Bike Velo Club S.Maria degli Angeli - Bastia Umbra e Polizia Municipale di Assisi.
 - 6) MODIFICHE: Gli organizzatori si riservano di istituire premi particolari, di aumentarli o diminuirli secondo il numero dei partecipanti.
- L'ASPA BASTIA, i suoi dirigenti, i Coordinatori ed Accompagnatori, declinano ogni responsabilità per quanto riguarda incidenti e/o infortuni di qualsiasi natura che si verificassero nel corso del presente Trail Running.

PERCORSO

Percorso: Su strade silvopastorali, sentieri segnalati bosco/prato e due brevi tratti asfaltati (800mt.)

Costa di Trex-Assisi mt.571s.l.m. **PARTENZA**

Sentiero n.61- Sorgente La Castellana -1°km

Primo tratto di ascesa – mt.822 s.l.m. - 2°km

Rifugio Brecciaro mt.780 s.l.m. tratti falso/piana

Fonte Maddalena mt.810 s.l.m. in salita direzione verso monte- 2°,5km

Bivio su Sentiero n.53 salita - 3°,5 km

Sentiero Mobilità Garantita -tratti falso/piana- mt.934 s.l.m. - 4°km (Rifornimento)

Bivio Termine Sentiero M.G. su sentiero dal n.53 al n.61 in salita – 6°km

Altezza massima di ascesa mt. 1120 s.l.m.

Discesa sul sentiero “Angela” per riprendere il sentiero n.53 - 7° km.

Località Panoramica Stazzi sul sentiero n.53 (Discesa tecnica) - 8°km (Rifornimento)

Montarone bivio sentiero n. 53 con il n.50 si prende sentiero”Riccardo” mt. 800 s.l.m. - 9° km.

Tratto di salita verso Fonte Maddalena - 10° km.

Fonte Maddalena tratto in piana - 11° km.

Rifugio Brecciaro - 12° km. (inizio discesa tecnica per 2 km.)

Costa di Trex mt.571 s.l.m. 14° km **ARRIVO**

REGOLAMENTO CAMMINATA

Raduno ore 8,00 – Partenza ore 9,00 Km. 9
La quota d'iscrizione alla camminata è fissata in €. 5,00.

E' indispensabile indossare scarpe protettive con grip pronunciato adatte per tracciati sterrati, erbosi e rocciosi. I partecipanti alla camminata devono attenersi all'osservanza delle regole di normale prudenza e diligenza, a tutte le informazioni fornitegli dalla organizzazione e alle disposizioni delle guide. I partecipanti sono chiamati a rispondere di tutti i danni che l'organizzazione dovesse subire a causa della loro inadempienza alle sopraindicate obbligazioni. I partecipanti sono tenuti a prendere conoscenza del programma, delle difficoltà tecniche delle escursioni, a comunicare particolari esigenze e/o limitazioni personali dovute a patologie in atto e/o pregresse, allergie, intolleranze etc. L'ASPA BASTIA, i suoi dirigenti, i Coordinatori ed Accompagnatori, declinano ogni responsabilità per quanto riguarda incidenti e/o infortuni di qualsiasi natura che si verificassero nel corso della presente camminata.

PREMIAZIONI

Trail Running (Premi in natura)

Categoria Maschile Unica:

dal 1° al 20° classificato

Categoria Femminile Unica:

Premiate tutte le classificate

A tutti i partecipanti alla riconsegna del pettorale verrà dato un premio

PREISCRIZIONI

Le preiscrizioni relative ai soli gruppi sportivi termineranno il giorno **4 Agosto 2017 alle ore 20,00** e dovranno essere inviate tramite e-mail al seguente indirizzo: info@aspabastia.it

SOGGIORNI

Possibilità di prenotare in Bed & Breakfast e Agriturismi della zona a condizioni molto vantaggiose.

Per informazioni : Marina Rosati 3396378067

ALTRE INFORMAZIONI

Per informazioni tecniche:

Giovanni Bocci 3938386622

www.aspabastia.it

info@aspabastia.it