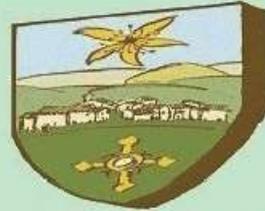


SUBASIO TRAIL

24 Giugno 2018 - 1^a edizione

BORGO
MEDIOEVALE

SAN
GIOVANNI



SPELLO
MONTE SUBASIO

Trail Running (Corsa in Natura / Montagna)
Trail Km. 26 / D+ 865-- Short Trail Km. 13 / D+ 587
Eco-camminata Km. 8 / D+ 185



Raduno: San Giovanni di Spello (PG) ore 7:30 - Partenza ore 9:00
Premiazioni ore 12:00 - Pranzo per tutti gli iscritti ore 13:00



Comune di Spello

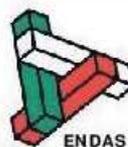


CONI



CITTÀ DI
ASSISI

SERAPHICA CIVITAS



ENDAS



Regione Umbria

BORGO
MEDIOEVALE
SPELLO
MONTE SUBASIO
Associazione
"Il Castello
di San Giovanni"



ASPA-BASTIA



Club Alpino Italiano
Sezione di Foligno

Per Info: Bocci Giovanni Tel. 3938386622
iscrizioni email: aspatrail@hotmail.com
www.aspabastia.it  

Mappa percorsi del 1° Subasio Trail 24 giugno 2018



Nel Subasio Trail le superfici di corsa comprendono tratti di asfalto molto limitati (10%), con il restante diviso tra: Sentieri CAI, Bosco, strade bianche, guadi del fosso dell'Anna, fosso Ranno e attraversamenti strade provinciali.



TARTUFI FRESCHI E CONSERVATI
Il Tartufo di Paolo - di Menichini Giampaolo
Via Fontecenera, 14 - 06038 SPELLO (Pg) Italia
www.iltartufodipaolo.com

**LITTLE
OUTLET**
SCARPE & SPORT
Deruta (PG) - 075/972365



Denominazione della gara

- ✓ 1° SUBASIO TRAIL -
TRAIL RUNNING(corsa in natura /montagna)
e Eco -camminata nel Parco del Monte Subasio.

Data e orari della gara

- ✓ domenica 24 giugno 2018;
- ✓ ritrovo a San Giovanni di Spello ore 7,30;
- ✓ iscrizioni e ritiro pettorali preiscritti fino ore 8,40
- ✓ briefing ore 8,45
- ✓ partenza ore 9,00, trail running e eco-camminata;
- ✓ tempo massimo per il Trail km.26 ore 4,00
- ✓ premiazioni ore 12,00;
- ✓ pranzo per iscritti trail e eco-camminata dalle ore 13,00

Lunghezza del percorso

- ✓ Trail 26 km / D+ 865
- ✓ Short Trail 13 km. / D+ 634
- ✓ Eco-camminata 8 km./ D+ 185

Il Subasio Trail è una gara organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia Umbra (più brevemente, Aspa Bastia), che si svolgerà il 24 giugno 2018 in località San Giovanni di Spello, una novità per il mondo Umbro del trail running¹, una corsa che con i suoi 26 Km e di 13 Km di lunghezza potrà richiamare appassionati da diverse parti d'Italia; il percorso, interamente ricavato all'interno del Parco del Monte Subasio, si caratterizza per l'alternanza di suggestivi passaggi, dai prati sommitali fioriti ai boschi di rara bellezza.

La manifestazione podistica, si inserirà nel contesto più ampio della 37^a edizione della *Festa di San Giovanni di Spello* e offrirà la possibilità ai partecipanti e accompagnatori del 1° Subasio Trail di conoscere meglio questo stupendo borgo spellano e di emozionarsi alla scoperta del Castello di San Giovanni; sport-turismo, un'accoppiata vincente!

Allo scopo di incentivare la pratica dell'attività motoria, l'Aspa Bastia ha previsto anche una Eco-camminata aperta a tutti, su un percorso più breve, che si svolgerà in contemporanea alla gara agonistica.

Quote iscrizioni:

20,00€ per il TRAIL km.26 e SHORT TRAIL km.13
con premio partecipazione e pranzo fino a giovedì 21.06.2018

25,00€ da venerdì 22.06. 2018 a domenica 24 .06.2018

15,00€ per la camminata con premio partecipazione e pranzo

10,00€ pranzo per gli accompagnatori - Il buono pranzo non è cedibile

Modalità d'iscrizione Trail e Short Trail:

Al Trail e Short Trail ,manifestazione competitiva possono partecipare Atleti Maggiorenni tesserati per qualsiasi Ente di Promozione Sportiva e/o FIDAL in regola con il tesseramento per il 2018, naturalmente dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, valido almeno fino al 24 giugno 2018.

Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

NON SONO AMMESSI ATLETI LIBERI

Le iscrizioni sono da effettuare su carta intestata della società 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. Le iscrizioni inviate via e-mail :aspatrail@hotmail.com dovranno tassativamente essere accompagnate dalla ricevuta del bonifico per il pagamento dell'iscrizione di tutti gli atleti.

Bonifico con causale "contributo iscrizione 1° Subasio Trail km.26 o km.13 intestato a:
Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia-IBAN:IT87W0760103000000012103610

Le iscrizioni non complete di elenco nominativo e copia del Bonifico non verranno prese in considerazione.

Tutti gli atleti iscritti ad un gruppo sportivo che vorranno fare le iscrizioni in maniera individuale dovranno inviare a :aspatrail@hotmail.com copia del tesserino, del bonifico , del certificato medico sportivo come previsto dal decreto interministeriale 24.04.13. e indicare l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione. Il costo dell'iscrizione varia in funzione della data in cui viene inviata la documentazione completa oltre al pagamento:

Iscrizioni eseguite e pagamento effettuato entro giovedì 21/06/2018 € 20,00 ad atleta

Iscrizioni eseguite e pagamento effettuato da venerdì a domenica 24/06/2018 € 25,00 ad atleta

La quota d'iscrizione comprende:

- Pettorale di Gara
- Assistenza e ristoro lungo il percorso ed all'arrivo
- Pacco gara con prodotti in natura
- Pranzo finale con prodotti tipici

Modalità d'iscrizione Eco-camminata di km.8:

Quota iscrizione :15,00€ per la camminata con premio partecipazione e pranzo

Consigliata la pre-iscrizione inviando nome,cognome, data di nascita e l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione con email:aspatrail@hotmail.com

La quota iscrizione si può versare il giorno della camminata.

Sarà possibile iscriversi il giorno stesso della camminata entro le ore 8,40

La quota d'iscrizione comprende:

- Assistenza e ristoro lungo il percorso ed all'arrivo
- Pacco gara con prodotti in natura
- Pranzo finale con prodotti tipici

Regolamento e specifiche tecniche:

*La gara è organizzata dall'ASPA BASTIA per conto dell' Associazione "Il Castello di San.Giovanni".

1) In caso di cattive condizioni meteorologiche e per ragioni di sicurezza l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso,di modificare la durata o il deviare il transito della corsa su tratti asfaltati.

2) Postazioni di soccorso con persone medico/sanitario,saranno presenti nei punti strategici del percorso e posti su mezzi fuoristrada,al fine di garantire un tempestivo intervento.

3) Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con ogni mezzo a disposizione i partecipanti giudicati in pericolo.

4) 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.

5) E' obbligatorio che ogni partecipante abbia ottemperato alle opportune visite mediche per il rilascio del certificato medico agonistico e che lo stesso sia in corso di validità,lo stesso dovrà pervenire per posta o e-mail oppure consegnato direttamente al momento del ritiro del pettorale. In caso contrario si avrà l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto al rimborso della quota versata.

6) I partecipanti per il solo fatto dell'iscrizione esonerano l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità per danni a persone o cose che possono avvenire durante la manifestazione .Il concorrente dichiara di conoscere ed accettare il regolamento della 1° edizione Subasio Trail ,compresi i partecipanti all' Eco-Camminata e di accettare in ogni sua parte la seguente dichiarazione di responsabilità:

Con l'accettazione della mia richiesta di iscrizione ,sono consapevole dell'eventualità e mi assumo tutti i rischi connessi alla partecipazione a questo evento, che includono:cadute,contatto con altri partecipanti ,effetti del vento,del traffico e delle condizioni della strada.

Con la presente esonero gli organizzatori dell'evento ASPA BASTIA e l'Associazione "Il Castello di SanGiovanni" di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Sono consapevole che questa liberatoria include qualsiasi reclamo per fatti causati da negligenza, azione od inadempienza di qualsiasi delle suddette parti.

7) 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.

8) 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.

9) **DIRITTO D'IMMAGINE** Con l'iscrizione al Trail e Camminata l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente al suo partner, di utilizzare le immagini fisse o in movimento nelle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione dell'evento, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

10) In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta all'ASPA BASTIA e Associazione "Il Castello di SanGiovanni". promotrici della corsa così come il giudizio finale su tutte le parti.

Altro:

Nel Subasio Trail :

Le superfici di corsa comprendono tratti d'asfalto molto limitati (10%), con il restante diviso tra: sentieri CAI (n.358, n.352, n.350, n.361, n.353, n.357, n.359), bosco, strade bianche, guadi del Fosso dell' Anna, Fosso Ranno e sono previsti attraversamenti Strade Provinciali i quali verranno indicati e presidiati.

Saranno forniti servizi di ristoro in 4 punti lungo il percorso di km.26 e 1 punto per il percorso di km. 13. Ristoro finale per tutti. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso; non possono essere portati al seguito bicchieri plastica ed altro materiale che possa inquinare l'ambiente. In ogni ristoro saranno predisposti dei contenitori di raccolta rifiuti, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati da tutti gli atleti.

La gara rimane comunque un trail in semi-autonomia idrica e alimentare.

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti ristoro per quanto riguarda l'equipaggiamento, l'alimentazione e la sicurezza personale fisica e psichica.

Tempo massimo e cancello orario per Trail km.26

Il tempo massimo è fissato in 4,00 ore . Sarà posto un cancello orario al km.18 San Giovanni di Spello, i concorrenti che passeranno in questo punto con oltre un tempo di 3,00 ore verranno insindacabilmente fermati. Qualora l'atleta dovesse rifiutarsi di ritirarsi dalla competizione, lo stesso verrà squalificato dalla gara, non sarà più ammesso alle edizioni successive del Trail e continuerà sotto il proprio rischio e la propria responsabilità.

Materiale obbligatorio per la km.26 e consigliabile per la km.13:

1. Abbigliamento idoneo alle condizioni climatiche.
2. Scarpe trail running
3. Fischiello
4. Telefono cellulare carico con numero emergenza organizzazione
5. Scorta d'acqua 1,0 lt

Requisiti di partecipazione per il concorrente competitivo:

1. Certificato medico agonistico valido(OBBLIGATORIO)
2. 18 anni compiuti
3. Iscrizione OBBLIGATORIA alla FIDAL o E.P.S.-UISP-LIBERTAS-AICS od altro

Premi per il trail running in armonia con lo Spirito Trail:

- ✓ Dal primo/a al quinto/a classificato/a (maschile e femminile) short km.13
prodotti in natura e capi tecnici
- Dal primo/a al quinto/a classificato/a (maschile e femminile) trail km.26
prodotti in natura e capi tecnici
- Premi per le società: le prime tre, con min. 10 iscritti. prodotti in natura

ETICA TRAIL: L'Atleta deve:

- *Evitare uso di sostanze dopanti.
- *Aiutare qualsiasi partecipante in situazione 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 dall'ambiente circostante.
- *Non uscire dal tracciato o abbandonare la manifestazione senza segnalarlo all'organizzazione.
- *Non oltrepassare aree private se non espressamente indicato
- *Rispettare i volontari ,che sono li per sostenere gli atleti e l'organizzazione.

BALISAGGIO:

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 150 metri per cui se dopo aver percorso un tratto superiore a 200 metri il concorrente non trovasse altro nastro sarà opportuno ritornare sui propri passi fino all'ultima nastratura incontrata. Saranno posti opportuni cartelli indicatori lungo tutto il percorso. Per il percorso trail km.26 ,il tratto da San Giovanni di Spello e ritorno a San Giovanni di Spello anello di km.18 si percorre sentieri CAI indicati sul terreno e sugli alberi con bande rosso e bianche (n.358,n.352,n.350,n.361,n.353) poi si prosegue per sentieri CAI n.357 e n.359 e infine su tracce di sentieri si ritorna a San Giovanni di Spello per l'arrivo.

Per il percorso Short trail km.13 si percorre sentieri CAI indicati sul terreno e sugli alberi con bande rosse e bianche (n.358,n.352,n.350,n.355,n.353) con arrivo a San Giovanni di Spello.

INFO e ISCRIZIONI www.aspabastia.it – facebook e yuotube
email:aspatrail@hotmail.com---cell.3938386622



Modalità d'iscrizione Trail e Short Trail:

Al Trail e Short Trail ,manifestazione competitiva possono partecipare Atleti Maggiorenni tesserati per qualsiasi Ente di Promozione Sportiva e/o FIDAL in regola con il tesseramento per il 2018, naturalmente dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, valido almeno fino al 24 giugno 2018.

Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.
NON SONO AMMESSI ATLETI LIBERI

Le iscrizioni sono da effettuare su carta intestata della società 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. Le iscrizioni inviate via e-mail : aspatrail@hotmail.com dovranno tassativamente essere accompagnate dalla ricevuta del bonifico per il pagamento dell'iscrizione di tutti gli atleti.

Bonifico con causale "contributo iscrizione 1° Subasio Trail km.26 o km.13 intestato a:
Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia-IBAN:IT87W076010300000012103610

Le iscrizioni non complete di elenco nominativo e copia del Bonifico non verranno prese in considerazione.

Tutti gli atleti iscritti ad un gruppo sportivo che vorranno fare le iscrizioni in maniera individuale dovranno inviare a : aspatrail@hotmail.com copia del tesserino, del bonifico , del certificato medico sportivo come previsto dal decreto interministeriale 24.04.13. e indicare l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione. Il costo dell'iscrizione varia in funzione della data in cui viene inviata la documentazione completa oltre al pagamento:

Iscrizioni eseguite e pagamento effettuato entro giovedì 21/06/2018 € 20,00 ad atleta

Iscrizioni eseguite e pagamento effettuato da venerdì a domenica 24/06/2018 € 25,00 ad atleta

La quota d'iscrizione comprende:

- Pettorale di Gara
- Assistenza e ristoro lungo il percorso ed all'arrivo
- Pacco gara con prodotti in natura
- Pranzo finale con prodotti tipici

Modalità d'iscrizione Eco-camminata di km.8:

Quota iscrizione :15,00€ per la camminata con premio partecipazione e pranzo

Consigliata la pre-iscrizione inviando nome,cognome, data di nascita e l'adesione al pranzo fine gara compreso nella quota iscrizione con email:aspatrail@hotmail.com

La quota iscrizione si può versare il giorno della camminata.

Sarà possibile iscriversi il giorno stesso della camminata entro le ore 8,40

La quota d'iscrizione comprende:

- Assistenza e ristoro lungo il percorso ed all'arrivo
- Pacco gara con prodotti in natura
- Pranzo finale con prodotti tipici

SUBASIO TRAIL

24 Giugno 2018 - 1^a edizione



PERCORSO SUBASIO TRAIL-SAN GIOVANNI DI SPELLO km.26 **Località, sentieri, strade carrareccie e quote altimetriche**

Partenza San Giovanni di Spello (636mt)

S.P. 249 strada asfalta 100 metri direzione Armenzano

Sentiero CAI n.58 a sinistra in salita nel bosco con un tratto (150m.)impegnativo al 20%

Rifugio Madonna della Spella- Sentiero CAI n.52 a destra (978mt)(salita)

1°Abbeveratoio a destra si lascia il sentiero CAI n.52 per il n.50 (1228mt)(sali scendi)

Tra Mortaio e Mortaiolo sentiero CAI n.50- prati sommitali (1241mt)

Tra Ex osservatorio aereo a destra e Mortaro delle Troscie (1258mt)

Fossa Cieca si prende il sentiero CAI n.61 alla deviazione si v`a diritto(1254mt)(sali scendi)

(Deviazione per lo Short trail km.13 a destra discesa sul sentiero CAI n.55) RISTORO(km.7)

Cima del Monte Subasio sentiero CAI n.61 (1290mt)(ascesa massima)

Prati Pistillo sentiero CAI n.61 (1260mt) leggera discesa

2° Abbeveratoio sentiero CAI n.61 (1246mt) (discesa tratto inclinato impegnativo)

Stazzarelli sentiero n.61 (1106mt) (discesa)

Dal sentiero CAI n.61 per il n.53 si lascia i prati per il bosco (990mt)(discesa)

CAI n.53 percorso dei fossi ,versante orientale del Monte Subasio,(910mt) (leggera discesa)

Sentiero n.53 sopra Armenzano RISTORO(km.14)

Rifugio Banditelle sentiero CAI n.53 ,(sali scendi)(810mt)

S.P. 249 strada asfalta 600 metri, (leggera discesa)(796mt)

Sentiero CAI n.53 e strada carrareccia,(sali scendi) (744mt)

San Giovanni di Spello S.P. 249 strada asfaltata 200 metri (636mt) RISTORO(km.18)

Sentiero CAI n.57 Attraversamento San.Giovanni di Spello(sinistra in discesa)

Strada bianca a sinistra direzione Notiano/Armenzano (534mt)(sali scendi)

Cerquerosse (salita leggera)(549mt)

Castelvecchio(salita)(594mt)

Sentiero CAI n.59 – a destra discesa nel Fosso dell'Anna con n.7 guadi (491mt)

Ex Mulino del Pollo- sentiero CAI n.59 (461mt)

Attraversamento Mulino Buccilli - sentiero CAI n.59 (450mt)

Attraversamento strada asfaltata per immettersi a sinistra nel sentiero che costeggia un canale artificiale del Fosso Ranno che porta acqua al Mulino con n.3 guadi (452mt)

Loppo -sentiero boschivo del Fosso Ranno(sali scendi)(515mt)

Pian de Grugnoli attraversamento di un noceto (salita) 584 mt

Tratto in asfalto 200 mt. (salita) (600 mt)

Attraversamento di San Giovanni di Spello e ARRIVO (km.26)-(636mt)

