



## Denominazione della gara

- ✓ **13° COSTA DI TREX IN CORSA –ASSISI --TRAIL TRAIL RUNNING(corsa in natura /montagna) e Eco -camminata nel Parco del Monte Subasio**

La Costa di Trex in Corsa è un trail running di livello nazionale, che si svolgerà il 5 agosto 2018 in località Costa di Trex, nel Comune di Assisi; giunta alla sua 13<sup>a</sup> edizione, la corsa si articola su due percorsi competitivi ad anello della lunghezza di 24 km e uno di km.14 interamente ricavati all'interno del Parco del Monte Subasio.

La manifestazione podistica, organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Podisti Bastia Umbra (più brevemente, Aspa Bastia), si inserisce nel contesto della festa *Raduno Amici de Montagna*, diventandone nel tempo uno degli appuntamenti più attesi; allo scopo di incentivare la pratica dell'attività motoria, l'Aspa Bastia ha previsto anche una "camminata" aperta a tutti, che si svolgerà in contemporanea alla gara agonistica.

Oltre agli aspetti positivi prettamente legati al movimento fisico (corsa o passeggiata), la manifestazione permetterà ai partecipanti di avvicinarsi alle bellezze ambientalistiche e naturalistiche della nostra Regione e, nello specifico, di entrare a contatto con la natura del Monte Subasio, facendogli conoscere i colori, gli odori e, perché no, i sapori di quest'angolo di Umbria.

## Lunghezza del percorso

- ✓ Trail 24 km / D+ 884
- ✓ Short Trail 14 km. / D+ 617
- ✓ Eco-camminata 8 km./ D+ 350

## **Data e orari della gara**

- ✓ **domenica 05 agosto 2018;**
- ✓ ritrovo a 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 completare il Trail km.24 è di ore 4,00
- ✓ premiazioni ore 12,00;
- ✓ pranzo per iscritti trail e eco-camminata ore 13,00

## **QUOTE ISCRIZIONI**

- € 20,00 Per il TRAIL km.24 e SHORT TRAIL km.14 con premio di partecipazione e pranzo fino a giovedì 02.08.2018.
- € 25,00 Per il TRAIL km.24 e SHORT TRAIL km.14 con premio di partecipazione e pranzo da venerdì 03.08. 2018 a domenica 05 .08.2018 entro le ore 8,40.
- € 15,00 Per la Eco-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, manifestazioni competitive, 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 5 agosto 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](mailto: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 13° Costa di Trex-Trail km.24 o km.14 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](mailto: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:

#### ***LA QUOTA D'ISCRIZIONE COMPRENDE (TRAIL E SHORT TRAIL)***

- 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***

E' 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](mailto: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 (ECO-CAMMINATA DI KM.8)***

- 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 della Proloco di Costa Di Trex

- 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 l'organizzazione annullerà l'iscrizione senza alcun diritto al rimborso della quota versata.
- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) **DIRITTO D'IMMAGINE** Con l'iscrizione al Trail e Camminata il partecipante 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.

9) In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta all'ASPA BASTIA e della Proloco di Costa di Trex promotrici della corsa così come il giudizio finale su tutte le parti.

10) I partecipanti alla 13° edizione Costa di Trex in Corsa -Trail 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 13° edizione Costa di Trex in Corsa -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.*

11) I partecipanti all'atto dell'iscrizione esonereranno gli organizzatori, della manifestazione 1° SUBASIO TRAIL, ASPA BASTIA e della Proloco di Costa di Trex di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla sua partecipazione all'evento, dichiarando la propria consapevolezza che la liberatoria include qualsiasi reclamo per fatti causati da negligenza, azione od inadempienza di qualsiasi delle suddette parti.

## **INFORMAZIONI SUL PERCORSO**

Il percorso comprende tratti d'asfalto molto limitati (10%), mentre il restante sarà diviso tra: sentieri su prati e boschi, strade bianche, inoltre sono previsti attraversamenti di Strade Provinciali le quali verranno indicati e presidiate.

Alcuni sentieri segnati (bianco e rosso) fanno parte di percorsi CAI n° 61 e n.53

Saranno forniti servizi di ristoro in 3 punti lungo il percorso di km.24, e in 2 punto per il percorso di km. 14.

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.

## **BALISAGGIO**

Il percorso di gara sarà segnalato con opportune nastrature, (bandelle celesti con marchio ASPA BASTIA) 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 che ritorni sui propri passi fino all'ultima nastratura incontrata.

Saranno posti opportuni cartelli indicatori lungo tutto il percorso.

Per il percorso Trail km.24 come per lo Short Trail km.14 si percorre strade bianche, su tracce di sentieri e tratti di sentieri CAI n° 361 e n° 353 indicati sul terreno e sugli alberi con banda rosso e bianca.

## **TEMPO MASSIMO E CANCELLO ORARIO PER TRAIL KM.24**

Il tempo massimo è fissato in 4,00 ore; sarà posto un cancello orario al km.7, i concorrenti che passeranno in questo punto (bivio per la km.24 e la km.14) con oltre un tempo di 1,20 ore verranno insindacabilmente fermati e indirizzati sul percorso di km.14.

Qualora l'atleta dovesse rifiutarsi di eseguire lo spostamento di percorso, 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.

## **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.-UIP-LIBERTAS-AICS od altro

## **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER LA KM.24 E PER LA KM.14**

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

## **PREMI PER IL TRAIL RUNNING IN ARMONIA CON LO SPIRITO TRAIL**

- Dal primo/a al quinto/a classificato/a (maschile e femminile ) TRAIL km.24 prodotti in natura e capi tecnici;
- Dal primo/a al quinto/a classificato/a (maschile e femminile) SHORT TRAIL km.14 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 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, che nei vari ruoli permettono la buona riuscita della manifestazione.

## **INFO e ISCRIZIONI**

[www.aspabastia.it](http://www.aspabastia.it) – facebook e yuotube

email:[aspatrail@hotmail.com](mailto:aspatrail@hotmail.com)---cell.3938386622

