

Domenica 7 Agosto 2016 - 11^a edizione Costa di Trex in Corsa

Alla scoperta del cuore verde di Assisi. Trail e camminata nel parco del Monte Subasio



Trail Running

Km. 16/D+512 mt.
Maschile e Femminile
Nuovo 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

REGOLAMENTO
vedi retro

L'ASPA Bastia
ORGANIZZA

per la
Pro Loco di Costa di Trex
nell'ambito della festa
"Raduno Amici de Montagna"

11^a edizione della
Costa di Trex in Corsa

Domenica 7 Agosto 2016



newline
runners outfit since '81

CAMMINATA

Km. 10/D+230 mt.
Percorso ad anello:
Costa di Trex
Rifugio Brecciaro
Fonte Maddalena
Rocchicciola
Sentiero Francescano N.51

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

REGOLAMENTO
vedi retro



PRANZO FINE TRAIL ore 13,00
Da prenotare esclusivamente entro il
05 agosto 2016
Pranzo menu fisso (bevande escluse)
e iscrizione al Trail € . 23,00
Per gli accompagnatori:
solo pranzo € . 15,00



PRO LOCO Costa di Trex - ASSISI

Trail Running

REGOLAMENTO

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 2016. 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.5', 8', 12' 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 - altezza massima 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- 4'km

Bivio su Sentiero n.53 salita - 4,5' km

Sentiero Mobilità Garantita -tratti falso/piana- mt.934 s.l.m. - 5'km (Rifornimento)

Bivio Termine Sentiero M.G. su sentiero n.53 salita - mt.993 s.l.m. - 6'km

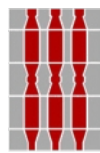
Località Stazzi- Altezza massima ascesa mt.1083 s.l.m.- 7'km

Sentiero n.53 Montarone mt.810 s.l.m. discesa tecnica - 9'km e km. 10'

Rocchicciola - mt. 610s.l.m. sentiero n.51- 12'km (Rifornimento)

Zona ex cava mt.660 s.l.m. - tratti sentiero tecnico - 14'km

Costa di Trex mt.571 s.l.m. 16' km ARRIVO



Regione Umbria



Possibilità di prenotare
in Bed & Breakfast
e Agriturismi
della zona a condizioni
molto vantaggiose.
Per informazioni :
Marina Rosati
3396378067

Camminata

REGOLAMENTO

Raduno ore 8,00 - Partenza ore 9,00 Km.10

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.



Le preiscrizioni relative ai soli gruppi sportivi termineranno il giorno 5 Agosto 2016 alle ore 20,00 e dovranno essere inviate tramite e-mail al seguente indirizzo: info@aspabastia.it

LITTLE OUTLET

SCARPE & SPORT

Via del Raffaello, 2

DERUTA

Info: 075.972365

info@littleoutlet.it

www.littleoutlet.it



TIPOGRAFIA METASTASIO
Palazzo di Assisi 075 8038359

Per informazioni
tecniche:

Giovanni Bocci
3938386622

www.aspabastia.it
info@aspabastia.it