

# Domenica 7 Agosto 2016 - 11<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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

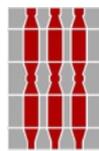
Località Stazzi- Altezza massima ascesa mt.1083 s.l.m.- 7'km

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



## 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](mailto:info@aspabastia.it)

# LITTLE OUTLET

SCARPE & SPORT

Via del Raffaello, 2

DERUTA

Info: 075.972365

[info@littleoutlet.it](mailto:info@littleoutlet.it)

[www.littleoutlet.it](http://www.littleoutlet.it)



TIPOGRAFIA METASTASIO  
Palazzo di Assisi 075 8038359

## 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

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

Per informazioni  
tecniche:

Giovanni Bocci  
3938386622

[www.aspabastia.it](http://www.aspabastia.it)  
[info@aspabastia.it](mailto:info@aspabastia.it)