

Domenica 7 Agosto 2016

## 11<sup>^</sup> 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"

11<sup>^</sup> edizione della

Costa di Trex in Corsa

### Trail Running

Km. 16/D+512 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. 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

# PRANZO

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

## 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, volontari 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.

7) Le preiscrizioni relative ai soli gruppi sportivi termineranno il giorno 7 agosto 2015 alle ore 20,00 e dovranno essere inviate tramite email al seguente indirizzo: [info@aspabastia.it](mailto:info@aspabastia.it)

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

# 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.

# 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)