



Trail Running

Km. 14/D+550 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.14

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"

12^a edizione della
Costa di Trex in Corsa

Domenica 6 Agosto 2017



Raduno *Amici de Montagna*

PRANZO FINE TRAIL ore 13,00

Da prenotare esclusivamente entro il
04 agosto 2017

Pranzo menu fisso (bevande escluse) e
iscrizione al Trail € 23,00

Per gli accompagnatori:
solo pranzo € 15,00

CAMMINATA

Km. 9/D+230 mt.
Percorso ad anello:
Costa di Trex
Rifugio Brecciaro
Fonte Maddalena
Rifugio Brecciaro
Costa di Trex

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



Trail Running

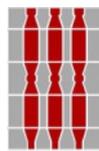
REGOLAMENTO

- 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 2017. 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.4°, 8° 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'ASPASTIA, 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 – 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- 2°,5km
Bivio su Sentiero n.53 salita - 3°,5 km
Sentiero Mobilità Garantita -tratti falso/piana- mt.934 s.l.m. - 4°km (Rifornimento)
Bivio Termine Sentiero M.G. su sentiero dal n.53 al n.61 in salita – 6°km
Altezza massima di ascesa mt. 1120 s.l.m.
Discesa sul sentiero "Angela" per riprendere il sentiero n.53 - 7° km.
Località Panoramica Stazzi sul sentiero n.53 (Discesa tecnica) - 8°km (Rifornimento)
Montarone bivio sentiero n. 53 con il n.50 si prende sentiero"Riccardo" mt. 800 s.l.m. - 9° km.
Tratto di salita verso Fonte Maddalena - 10° km.
Fonte Maddalena tratto in piana - 11° km.
Rifugio Brecciaro - 12° km. (inizio discesa tecnica per 2 km.)
Costa di Trex mt.571 s.l.m. 14° 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'ASPASTIA, 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.

LITTLE OUTLET

SCARPE & SPORT

Via del Raffaello, 2
DERUTA

Info: 075.972365

info@littleoutlet.it

www.littleoutlet.it



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



**Le preiscrizioni relative ai soli gruppi
sportivi termineranno il giorno
4 Agosto 2017 alle ore 20,00
e dovranno essere inviate tramite e-mail al
seguente indirizzo: info@aspabastia.it**

**Per informazioni
tecniche:
Giovanni Bocci
3938386622
www.aspabastia.it
info@aspabastia.it**