



## TRAIL COSTA DI TREX 2024

### INFORMAZIONI GENERALI

#### 01

Quest'anno è stato variato il percorso in partenza. Viene ripristinato in andata il tratto in asfalto di 800 metri, mentre per il ritorno si uscirà da un sentiero boschivo che porterà gli atleti al traguardo dopo appena 50 metri di asfalto.

#### 02

I percorsi gara sono ad anello, l'itinerario si ripeterà in comune dell'andata e ritorno soltanto per un tratto di 300 metri.

#### 03

I trail si svolgono su sentieri C.A.I. mulattiere, su tracce di sentiero e su i prati sommitali.

#### 04

Il tracciato è segnalato con nastri arancione e picchetti gialli con nastri arancioni. Troverete anche delle frecce ad indicare cambiamenti di direzione e nastri bianchi e rossi a sbarrare sentieri da non percorrere

#### 05

I nastri e i picchetti sono posizionati ad una distanza di circa 250 metri, se l'atleta non dovesse trovare segnalazioni dopo aver percorso circa 400 metri sarà opportuno che si torni sui propri passi fino all'ultima segnalazione incontrata

#### 06

L'equipaggiamento personale da portare con se è obbligatorio per tutti e due i trail (21 km e 10 km) e verrà verificato alla partenza

#### 07

Sul tracciato ci saranno dei punti medici al 5°, al 10° e al 16 km

#### 08

Sarà presente il Fine Corsa per la km 21 e per la km 10

#### 09

I punti di ristoro sono approvvigionati con acqua, Coca Cola, sali minerali Born, banane e barrette energetiche Born. Mentre all'arrivo sarà predisposto il ristoro tradizionale con vari prodotti e bevande. Inoltre al traguardo, oltre alla medaglia, verrà offerto un bel bicchiere di birra alla spina e, dalle 12,30, un pasta party.



