



## 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<sup>a</sup> 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

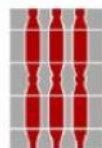
## REGOLAMENTO

- 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'ASPASTASTIA, 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



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'ASPASTASTIA, 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**