

A.S.D. Circuito Running In collaborazione con i portali di atletica:
www.novararunning.it e www.trail-running.it organizza:

domenica 12 settembre 2010

Corsa a piedi su sentieri immersi nella natura del **Mottarone**

Trail del Mottarone

edizione zero



Il **Mottarone** è una montagna delle Alpi, situata tra il Lago Maggiore e il Lago d'Orta in Piemonte, estesa tra due provincie, Novara e Verbania.

Lo sguardo potrà spaziare dall'arco alpino, dominato dal Monviso e dal Monte Rosa, alla pianura padana con vista su sette laghi: Orta, Maggiore, Mergozzo, Biandronno, Varese, Monate, Comabbio.

22 km o 42 km con 1.400 metri di dislivello positivo sul monte (1.491 m s.l.m.).

Info: tecniche e logistiche - Orfeo 335-6574656 - Patrizio 335-472348

Info sul territorio e sistemazione alberghiera Paola 389-6459708 – Enzo 347-2335741

Consultare il sito web www.trail-running.it

per tutti i dettagli, aggiornamenti e modifiche al programma.

Iscrizioni: potranno iscriversi tutti coloro che hanno compiuto i 18 anni entro il 12 settembre 2010, **in possesso di certificato medico sportivo** con scadenza non antecedente al 12/09/2010, da presentare obbligatoriamente al ritiro del pettorale o inviare via e-mail o FAX. **Info iscrizioni: Patrizio 335-472348**

Quote: € 25.00 entro il 22/08/2010 - € 30.00 fino al 05/09/2010
sabato sera 11 settembre 2010 per atleti/accompagnatori
Cena € 10, pernottamento € 5 in proprio sacco a pelo

Pagamenti:

tramite bonifico bancario : a favore di ASD Circuito Running su Unicredit Banca Ag. Gozzano (NO) - Codice IBAN - IT97H0200845430000100968603

Nella CAUSALE del bonifico indicare: Trail del Mottarone e il nome dell'atleta/i

Inviare i seguenti dati tramite E-Mail o FAX:

**nome, cognome, indirizzo, telefono, indirizzo e-mail,
numero eventuali cene e pernottamenti.**

la ricevuta dell'avvenuto pagamento e il certificato medico.

E-MAIL: traildelmottarone@gmail.com - FAX: 0322-804723

in contanti : nei punti d'iscrizione, la cui lista è visibile sul sito

www.trail-running.it/traildelmottarone.htm

oppure contattando Mauro 335-8341036 – Orfeo 335-6574656 – Patrizio 335-472348

L'iscrizione da diritto a: Pettorale - Pacco gara - Ristori – Massaggi - Pasta party - Assistenza medica e ambulanza.

PRESSO IL "BAR ALP" IN VETTA AL MOTTARONE:

RITROVO, SEGRETERIA , CENA, PERNOTTAMENTO, PARTENZA E ARRIVO

Sabato 11 settembre 2010:	Domenica 12 settembre
h.17.00 Ritiro pettorali h.19.00 Cena x atleti e accompagnatori previo pagamento fatto all'iscrizione - Piatto unico: pasta, polenta con spezzatino, caffè, acqua o bibita. Al termine pernottamento con proprio sacco	Dalle h.6.00 ritiro pettorali h.7.15 briefing per 42km. h.7.30 partenza 42km. h.8.15 briefing 22km. h.8.30 partenza 22km. h.12.00 inizio Pasta Party.
Consiglio ai partecipanti :munirsi di Cellulare, Fischiello, Giacca antivento/ pioggia é consentito l'uso dei bastoncini, scarpe da trail, Borraccia o Camel Bag	
ATTENZIONE: in vetta al Mottarone si arriva da Armeno tramite una strada provinciale gratuita; <u>mentre da Gignese-Stresa si paga il pedaggio</u>	