

PROGRAMMA

SABATO 01 MARZO 2014

- dalle 17.00 alle ore 19.00 ritiro pettorali

DOMENICA 02 MARZO 2014

- dalle 7.00 alle ore 8.30 ritiro pettorali

- 9.20 briefing (zona partenza)

- 9.30 partenza trail

- 9.45 partenza mini-trail

- dalle 10.35 previsti primi arrivi mini-trail

- dalle 11.30 previsti primi arrivi trail

- dalle 12.30 polenta-party

(compreso per gli atleti della 27KM,

5 € per gli atleti della 13 KM e accompagnatori)

- 14.00 PREMIAZIONI TRAIL e MINI-TRAIL

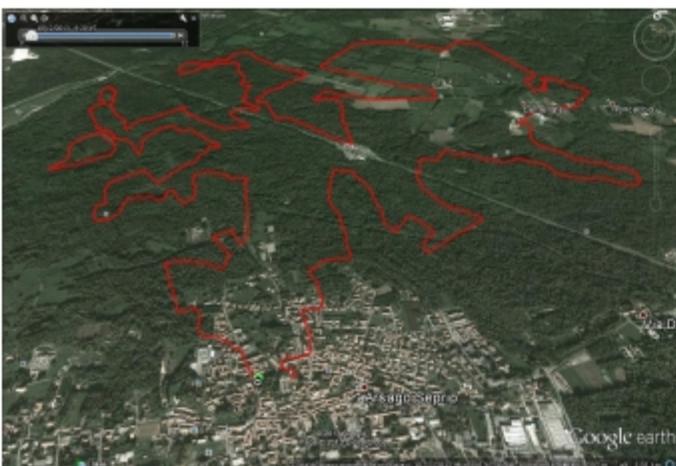
PERCORSI

TRAIL 27 KM

Quasi totalmente su sentieri boschivi, con suggestivi passaggi in zone paludose, le cosiddette bòzz (bozze) che caratterizzano il territorio lacustre e dalle quali prende il nome la gara. Dislivello di circa 400 mt D+ per la 27 km.

MINItrail 12 KM non competitivo

Prevalentemente su sentiero boschivo e strade bianche.



I NOSTRI PARTNERS



2 Marzo 2014
Trail-27 km
MiniTrail-12 km non competitivo
Arsago Seprio (Va)

IN COLLABORAZIONE CON:



CON IL PATROCINIO:



IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI



RITIRO PETTORALI

Sabato 01 /03 dalle ore 17.00 alle ore 19.00 presso l'oratorio di Arsago Seprio.
Domenica 2 /03, dalle ore 7.00 alle ore 8.30 presso l'oratorio di Arsago Seprio.

RITROVO

Domenica 2 Marzo, ore 8.00 presso l'oratorio di Arsago Seprio.

PARTENZA

La partenza verrà data da Parco Pissina di Arsago S. (Varese)
Ore 9.30 TRAIL 27 KM
Ore 9.45 MINITrail 12 KM NON competitivo

PREMI

Verranno premiati i primi 5 assoluti Maschili e Femminili

Estratto di REGOLAMENTO

Requisiti di partecipazione

- Per la partecipazione alla gara è assolutamente necessario:
- Aver compiuto i 18 anni d'età (per il Trail 27K) ed essere in possesso di un certificato medico di idoneità sportiva agonistica in corso di validità.
 - Essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla.
 - Il Trail si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà e lievi dislivelli; è quindi indispensabile avere la sicurezza di passo su questo genere di terreno.

Materiale consigliato (TRAIL 27KM)

- Riserva d'acqua min. 1/2 litro
 - Fischietto
 - Riserva alimentare (barrette - gel ecc. ecc...)
 - Abbigliamento consono alla temperatura del giorno.
 - Telefono cellulare
- (con inserito il numero d'emergenza 348.4381406)

ISCRIZIONI

TRAIL 27 km - €15,00

NUMERO CHIUSO A 250 ATLETI
APERTURA ISCRIZIONI: 3 NOVEMBRE 2013
CHIUSURA ISCRIZIONI: 25 FEBBRAIO 2014

La quota d'iscrizione alla gara comprende:

- Sostanzioso pacco gara
 - T-Shirt celebrativa (1a edizione TDB)
 - Ristori durante e dopo la corsa
 - Terzo Tempo (Pasto)
- Docce a fine gara (situate presso l'oratorio di Arsago)

MINITrail 12 Km NON competitivo € 5,00

NUMERO CHIUSO A 500 ATLETI
APERTURA ISCRIZIONI: 3 NOVEMBRE 2013
CHIUSURA ISCRIZIONI: 2 MARZO 2014 ore 8.30

La quota d'iscrizione alla gara comprende:

- Ristori durante e dopo la corsa
- Docce a fine gara (situate presso l'oratorio di Arsago)

TERZO TEMPO (Pasto) €5,00 per atleti Minitrail e accompagnatori

COME ISCRIVERSI

Compilare il modulo in tutte le sue parti
(scaricabile anche dal sito www.insubriaskyteam.it)
inviarlo a:

via Mail: tdb@insubriaskyteam.it

Via Fax: 0331.258659

Via Posta: ASD INSUBRIA SKY TEAM

Via Montebello,12 21010 Besnate (Va)

Effettuare Bonifico Bancario:

IBAN :IT39B033365025000000000481

INTESTATO A: INSUBRIA SKY TEAM ASD

CAUSALE: Iscrizione TDB , 27 km (13 km) "MARIO ROSSI"

Oppure

NEL PUNTO RACCOLTA ISCRIZIONI:

- PU.MA Sport-Casorate Sempione

Via Torino,27 tel. 0331.296786

MODULO ISCRIZIONE

NOME _____

COGNOME _____

DATA DI NASCITA ____/____/____ SESSO [M] [F]

LUOGO DI NASCITA _____ PROV.: _____

RESIDENTE A _____ PROV.: _____

IN VIA _____ N°: _____

N° CELL. _____

EMAIL _____

SOCIETA' _____

RICHIEDE ISCRIZIONE PER:

TRAIL 27 KM

MINITrail 12 KM

NON COMPETITIVO

IMPORTANTE (per TRAIL 27KM)

L'iscrizione sarà considerata conclusa solo al ricevimento di tutti i documenti richiesti .

(Modulo compilato, visita medica in corso di validità e copia bonifico).

Con la presente sottoscrizione l'atleta dichiara di aver preso visione del regolamento dal sito www.insubriaskyteam.it e di accettare ogni sua parte, nonché di essere a conoscenza delle caratteristiche della gara.

FIRMA _____

