



4° VAL MAREMOLA TRAIL

14 FEBBRAIO 2016

Trail running 27 km (1600 D+)

Trail non competitivo "Try trail" 12,7 km (700 D+)

RITROVO: dalle ore 7.00 presso la Palestra Comunale di Tovo San Giacomo (via G.B. Accame).

PARTENZA: ore 9.00

SERVIZI: posteggio, spogliatoi e doccia presso la Palestra Comunale. Pasta Party dopo la gara (compresa nella quota d'iscrizione per i partecipanti al Trai, 10,00 euro per gli accompagnatori).

ISCRIZIONE: on-line su www.wedosport.net entro **Domenica 07 febbraio 2016**. Il versamento della quota d'iscrizione (25,00 euro) può essere effettuato on-line sempre su www.wedosport.net o con Bonifico Bancario al IBAN IT31H0760110600000037393618 (Pro Loco Tovo San Giacomo, causale "Trail edizione 4"). Per completare l'iscrizione è necessario inviare un **CERTIFICATO MEDICO** di idoneità all'attività agonistica valido ed una **dichiarazione** di aver preso visione del percorso e del Regolamento e di manlevare l'Organizzazione da eventuali danni causati e/o subiti prima e durante la competizione. **E' anche possibile iscriversi il giorno della gara** (se non si raggiungono i 350 iscritti) entro le ore 8.30 con maggiorazione quota iscrizione (30,00 euro) .

REGOLAMENTO: la competizione si svolge in semiautonomia idrica ed alimentare con 4 punti di ristoro. Si consiglia vivamente di portare con se un telefono cellulare acceso durante la gara e di comunicare il proprio numero di cellulare al momento dell'iscrizione. **Tempo limite finale: 5,00 ore.**

PREMI: saranno premiati i primi 10 classificati della gara maschile e femminile.

Try Trail (Gara non competitiva) (12 euro) iscrizione su sito www.valmaremolatrail.it o il mattino della gara entro le ore 09,30. **Partenza:** ore 10,00

Premi: saranno premiati i primi 3 classificati della gara maschile e femminile .

Premio speciale San Valentino alle prime tre coppie giunte assieme al traguardo

4° Val Maremola Trail

14 febbraio 2016

WWW.VALMAREMOLATRAIL.IT f

27k 1600 D+

13k 700 D+

DYNAFIT

VAL MAREMOLA TRAIL

TOVO SAN GIACOMO

PRO LOCO TOVO SAN GIACOMO

OUTPOST mountaineering Finalborgo