



REGIONE PIEMONTE



con l'Associazione Sportiva Dilettantistica "VIGNONE SPORTIVA", con il contributo delle Amministrazioni Comunali di Arizzano, Bèe, Ghiffa, Premeno, Vignone e con il patrocinio della Regione Piemonte, del CONI, del parco della SS. Trinità e dell'ente di gestione dei sacri monti di Ghiffa

ORGANIZZANO LA

"5 COMUNI" TRAVELING TRAIL

5^o edizione 2014
ARIZZANO (VB)



ORE 09.30
ARIZZANO (VB)
località "MULINI"



ENTE DI GESTIONE DEI SACRI MONTI
Riserva speciale
Sacri Monti di Ghiffa



PRO LOCO DI GHIFFA
1000 TERRE



Traveling Trail di circa 24,5 chilometri e circa 700 metri di dislivello positivo con percorso su strade sterrate in un contesto ambientale tra i più belli d'Europa, con panorami mozzafiato del Lago Maggiore e dei monti che lo incorniciano.

Nella giornata saranno effettuati anche un minitrail non competitivo di 6 circa chilometri e un minigioco per i bambini.

www.avismarathonverbania.it



La gara si disputerà il **14 settembre 2014** con partenza e arrivo ad **ARIZZANO - LOCALITÀ "MULINA"** (Vb).

- ore 8.00-9.00 ritrovo, ritiro pettorali e ultime iscrizioni
- ore 9.30 partenza TRAIL competitivo - (tempo limite 4.00 ore)
- ore 9.30 partenza MINITRAIL non competitivo
- ore 12.00 pranzo convenzionato a cura del GRUPPO ALPINI di ARIZZANO
- ore 14.00 premiazioni
- ore 15.30 partenza minigiuro per i bambini

ISCRIZIONI

- Euro 15,00 per le ISCRIZIONI pervenute entro il **9 settembre 2014**
(convalidate dalla ricevuta del pagamento)
 - Euro 20,00 la mattina della gara
- PACCO GARA:** giacca antivento personalizzata (garantita ai primi 250 iscritti)
- Euro 3,00 per la non competitiva e per il minigiuro per bambini [da effettuarsi solo il giorno della gara]

MODALITÀ E CONVALIDA DELLE ISCRIZIONI possono essere eseguite in **2** modi:

1. Iscrizione e pagamento in contanti direttamente presso il negozio **SPORTWAY** (reparto running) consegnando la scheda sottostante debitamente compilata e unendo la copia del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica valido alla data della manifestazione.
2. Iscrizione e pagamento on-line direttamente dal sito **WEDOSPORT** - <http://iscrizioni.wedosport.net/> - seguendo la procedura di iscrizione e allegando la copia del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica valido alla data della manifestazione.

Informazioni:

- telefoniche 335.6082493 (Cristian Grandolini)
333.3430613 (Maurizio Forella)
- sul sito internet www.avismarathonverbania.it
- via e-mail a info@asdvgivnone.it
- alla pagina facebook **5 Comuni Trail**

PREMIAZIONI

(consegnate solo ai presenti alla premiazione)

- ASSOLUTI MASCHILI E FEMMINILI [i/le primi/e 10 classificati/te]
- CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI [i/le primi/e 3 di categoria]
- BOUQUET DI FIORI ALLA PRIME TRE DONNE DI CATEGORIA
- PREMIO SPECIALE AVIS MASCHILE E FEMMINILE

ALTIMETRIA



REGOLAMENTO

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica dello sport. Il rispetto delle Persone e per se stessi: niente inganni, né prima né durante la corsa; rispettare i volontari che partecipano anch'essi per il piacere di esserci; il rispetto della natura, della fauna e della flora non gettando rifiuti. Questa gara è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto i **18 anni** al momento dell'iscrizione (categorie da Juniores a Veterani), tesserati o no. Questa corsa è impegnativa, le condizioni possono essere difficili. Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione alla 5 Comuni Trail, **salvo il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica valido alla data della manifestazione da presentare all'atto dell'iscrizione.** E' inoltre vivamente consigliato un adeguato allenamento! **La partecipazione alle "non competitive" è libera a tutti.**

Gara dotata di rilevamento dei tempi e classifiche finali mediante microchip a cura di WEDOSPORT con servizio di iscrizioni via internet. Servizio fotografico gratuito per gli atleti, possibilità di scaricare le foto via internet in alta risoluzione. Servizio docce all'arrivo.

NOME _____ COGNOME _____

NATO A _____ IL _____ SESSO _____

ABITANTE A _____ IN VIA _____ PROV. _____

SOCIETÀ' DI APPARTENENZA _____ DONATORE AVIS _____

E-MAIL _____ CELL _____

Al sensi dell'art.13 del DL 196/2003, si informa che i dati personali raccolti verranno utilizzati solo per formare l'elenco dei partecipanti, la classifica e l'archivio storico.

Con l'iscrizione il concorrente autorizza gli organizzatori all'utilizzo delle immagini fotografiche e in movimento prese in occasione della gara; l'organizzazione si riserva il diritto di utilizzare di qualsiasi immagine raccolta in occasione della manifestazione da soggetti terzi anche se non direttamente incaricati dalla stessa. Con la firma del modulo di iscrizione il concorrente dichiara, sotto la propria responsabilità, di aver detto la verità [art.2 legge 41/2008 n° 18] in merito alla sua idoneità fisica per partecipare alla gara competitiva, convalidata dall'aggiornato certificato medico rilasciato dal medico sportivo e valido alla data della manifestazione. Dichiaro espressamente di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità sia civile che penale per danni a persone o cose da lui causate o da lui derivate.

Dichiaro di essere a conoscenza che non è stata stipulata dall'organizzazione alcuna polizza assicurativa.

DATA _____ FIRMA _____