

33 km

D+1700 m

20 km

D+ 1100 m

7 km

D+ 335 m

Costo iscrizioni online

- Trail 33k: 20€
- Trail 20k: 15€
- Mini trail 7k: 5€



Podistica
Savonese



S.M.S.
Sant'Ermete



Comune di Vado
Ligure



Provincia di
Savona

TRAILASCHERO VADO LIGURE

Pacco gara ai
primi 300 iscritti

domenica 24 aprile 2016

Partenza ore 9.00 - Società di Sant'Ermete - Vado Ligure (SV)

SERVIZI:

- **PRANZO incluso**
(trail 33k e 20k)
- posteggio
- spogliatoi
- docce
- cronometraggio



ISCRIZIONI:

- on-line su
www.wedosport.net
entro venerdì 22 alle 17
- Cartacee (costo servizio
2 euro) presso Sportart

sportart
live experience



regolamento completo su www.trailaschero.it
cell. 3387431135 staff@podisticasavonese.it

REGOLAMENTO completo su www.trailaschero.it

Gli atleti che partecipano ai trail 33K e 20K devono consegnare un **certificato medico per sport agonistico**.

- **tempo limite**

Trail 33K

Tempo limite finale: 6 ore.

- **Cancello orario al 11° km**, Rocche Bianche (waypoint #16 sulla [mappa](#)): 2 ore e 30 minuti.

N.B.: chi transita al waypoint delle Rocche Bianche dopo le ore 11:30 non può proseguire sul percorso del Trail 33K verso Colla San Giacomo, ma deve deviare sul percorso del Trail 20K.

- **Cancello orario al 23° km**, Rocche Bianche (waypoint #16 sulla [mappa](#)): 5 ore.

N.B.: chi transita al waypoint delle Rocche Bianche dopo le ore 14 viene fermato e trasferito alla partenza con i mezzi di soccorso.

Trail 20K

Tempo limite finale: 4 ore.

- **Cancello orario al 11° km**, Rocche Bianche (waypoint #16 sulla [mappa](#)): 3 ore.

N.B.: chi transita al waypoint delle Rocche Bianche dopo le ore 12 viene fermato e trasferito alla partenza con i mezzi di soccorso.

- **materiale obbligatorio**

Gli atleti che partecipano ai trail 33K e 20K devono avere con sé:

- **riserva idrica** (borraccia o camelbag) di almeno 500 ml.

- **telefono cellulare** acceso.

Verrà effettuato il controllo alla consegna del pettorale. Nella busta, insieme al pettorale, è contenuto il [road book](#)

Materiale **consigliato**:

- cappello o bandana

- telino termico

- fischietto

- scarpe A5 e giacca impermeabile (se prevista pioggia)

- **ristori e assistenza**

La gara si svolge in semiautonomia idrica ed alimentare con 2 soli ristori:

1° ristoro: Rocche Bianche, 11° km (waypoint #16)

2° ristoro: Colla San Giacomo, 16° km (waypoint #25, solo trail 33K)

Al 22° km il trail 33K ripassa al ristoro delle Rocche Bianche.

Si incoraggiano gli atleti ad essere autosufficienti (borraccia, camel-bag, bicchiere personale) per ridurre al minimo l'utilizzo dei bicchieri di plastica ai ristori.

Si ricorda che è severamente vietato abbandonare rifiuti lungo il percorso, ma devono essere depositati solo nei posti di ristoro.

Sarà fornita assistenza sanitaria al waypoint #16 (Rocche Bianche)

Qui sarà a disposizione un auto-scopa pronta a raccogliere gli atleti ritirati.

Leggere il road book [33K](#) e [20K](#).

- **mini trail 7 km**

Si tratta di una Camminata non competitiva di 7K.

Costo iscrizione

-5 € iscrizione online su Wedosport;

-7 € iscrizione cartacea e iscrizione il giorno della gara

Visto il carattere non competitivo della corsa non è richiesto il certificato medico, è però obbligatorio firmare la **liberatoria**.



TRAIL ASCHERO 2016



Iscrizione cartacea **33 km € 22.00** (20 €+ 2€ di costo gestione iscrizione)

Iscrizione cartacea **20 km € 17.00** (15 €+ 2€ di costo gestione iscrizione)

Iscrizione cartacea **7 km € 7.00** (5 €+ 2€ di costo gestione iscrizione)

Trail 33 km

Trail 20 km

Mini trail 7 km

Cognome _____ Nome _____

Sesso: M F

Indirizzo _____ Cap _____ Località _____

Provincia _____ Nazione _____

Nazionalità _____

Luogo di nascita _____ Data di nascita _____

Nome società _____

E-mail _____ telefono _____

FIRMA per accettazione regolamento _____

IMPORTANTE: gli iscritti al trail 33km e al trail 20km **devono** presentare al ritiro pettorale un **CERTIFICATO MEDICO** valido per la pratica di sport agonistico.

Tutti gli iscritti (alla 33k, 20k, 7k) devono firmare la **LIBERATORIA** (presente nella pagina seguente).



TRANSMARE S.r.l.



FABIO VASSALLO
OSTEOPATIA
MASSOFISIOTERAPIA
MASSAGGIO SPORTIVO
KINESIO TAPING



TRAIL ASCHERO 2016



LIBERATORIA

Dichiarazione assunzione del rischio ed esonero di responsabilità

Dopo aver attentamente letto il regolamento della manifestazione ed a conoscenza delle difficoltà del percorso, nonché consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi alla prova, **con la firma del presente modulo dichiaro di:**

- impegnarmi a portare con me, durante tutta la durata della competizione, il materiale obbligatorio e di esonerare l'organizzazione in caso di incidente o malore imputabile alla mancanza del materiale obbligatorio previsto;
- accettare i controlli del materiale obbligatorio che potranno essere effettuati in ogni momento della camminata e di essere a conoscenza che la mancanza anche di uno solo dei materiali obbligatori tra l'attrezzatura da me portata in corsa può determinare il mio esonero ed accetto l'insindacabile giudizio dei membri dell'organizzazione preposti al controllo;
- impegnarmi a rispettare le regole previste dal Codice della strada Decreto Legislativo 30 aprile 1992, n.285;
- esonerare l'organizzazione, il direttore di gara ed il responsabile del percorso da ogni e qualsiasi responsabilità per danni subiti da cose e persone, compresi infortuni personali e/o morte;
- assumermi piena ed esclusiva responsabilità per danni eventualmente da me cagionati a terzi o a beni di proprietà di terzi.
- Dichiaro inoltre sul mio onore di:

-non fare uso di sostanze dopanti;

-essere cosciente della lunghezza e della specificità della prova che si sviluppa su strade carrabili, strade sterrate e sentieri, con possibili cambiamenti climatici (freddo, vento, pioggia), e che è necessaria una preparazione ed una reale capacità d'autonomia personale;

-essere informato delle controindicazioni mediche che mi riguardano e che, di conseguenza, sollevo l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadermi durante la corsa.

Tutela della privacy (informativa legge D.Lgs. n.196/2003):

Ai sensi dell'art.13 del D.Lgs. n.196/2003 relativo al trattamento dei dati personali, con l'invio del presente modulo, presto il mio consenso al trattamento dei miei dati personali, solo ed esclusivamente ai fini dello svolgimento delle attività menzionate all'interno di questa pagina.

I miei dati personali sono depositati presso la sede della A.S.D. Podistica Savonese con sede in Quiliano (SV), via Diaz 33, e potrò esercitare i diritti di cui all'art.13 (accesso, correzione, cancellazione, opposizione al trattamento, ecc.) inviando una email a staff@podisticasavonese.it.

Diritti di immagine

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione al Trail Aschero 33K, Trail Aschero 20K e Mini Trail Aschero 7K.

COGNOME e NOME _____ DATA di NASCITA ____ - ____ - ____

Data ____ - ____ - ____ FIRMA _____