



Corri col cuore verde

*Il Trail è la regina delle discipline sportive
in tema di rispetto dell'ambiente*

REGOLAMENTO

La partecipazione è gratuita. L'iscrizione è automatica partecipando alle gare del circuito. La classifica terrà conto di almeno 5 delle 7 gare previste. Nel caso in cui non ci siano sufficienti atleti classificati verranno presi in considerazione anche chi ha partecipato ad un numero inferiore di gare. Nessuna premiazione prevista per gli assoluti, ma solo per le categorie che saranno così suddivise:

Fino a 39 / 40-45 / 46-50 / 51 e oltre
Verranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne di ogni categoria. Riguardo la gara del Lago Maggiore International Trail, saranno validi i piazzamenti ad entrambe le distanze, sia la 21 km sia la 52 km. Le premiazioni saranno effettuate durante la serata dell'11 novembre 2016 a Gavirate presso la sala consiliare del Comune.

Il trail running è una specialità della corsa a piedi che si svolge su sentieri in natura con tratti di asfalto limitati, inferiori al 5% del totale della corsa. Il sentiero di corsa correttamente segnalato può essere di vario genere (sentiero roccioso, di bosco, largo o single track).

La corsa è idealmente, ma non necessariamente, in semi-autosufficienza o autosufficienza idrica ed alimentare e sempre nel rispetto dell'etica sportiva, onestà, solidarietà e nel massimo rispetto dell'ambiente in cui si corre.



*Il Circuito Trail Prealpi Varesine
aderisce alla campagna
"Io non getto i miei rifiuti"*



*Ai ristori non saranno presenti
bicchieri di plastica, ricordarsi quindi di
portare la tazza.*

*Lo spirito trail del nostro cuore verde è:
amore per la natura, attenzione alla sostenibilità,
rispetto dell'avversario e rinuncia alle ansie agonistiche.*



VARESE

Con il patrocinio



Circuito Trail PREALPI VARESINE 2016

6 marzo

Tráil di Bòzz NOENE

1º maggio

**Lago Maggiore
International Trail**

22 maggio

RTO Trail

26 giugno

Trail Run for Avis

1º ottobre

Campo dei fiori Trail

16 ottobre

Orsa Pravello Trail

6 novembre

Trail delle terre di mezzo

Premiazioni finali a Gavirate l' 11 novembre 2016

Tra tutti i partecipanti ad almeno cinque trail, saranno estratte due iscrizioni gratuite (un uomo e una donna) a tutti i trail del Circuito del 2017

Le iscrizioni gratuite sono nominative e quindi non sono cedibili a terzi

6 marzo 2016

3° TDB - Tráil di Bòzz NOENE
Arsago Seprio (VA)

26km 500m D+

Trail corto 12km 200m D+

Sito: www.traildibozz.it

Organizzazione: ASD Insubria Sky Team

Mail: info@traildibozz.it

Contatti: Marco 3484381406 - Paolo 3487906779

N. max
iscritti:
500



UISP
sportpertutti
Lega atletica leggera



1° maggio 2016

3° Lago Maggiore International Trail
Maccagno con Pino e Veddasca (VA)

52,6km 2971m D+

Trail corto 21km 1300m D+

12,5km 710m D+ non competitiva

Sito: www.vmrunning.com

Organizzazione: ASD Val Veddasca e Molinera Running

Mail: veddascamolinera@gmail.com

Contatti: Rino 3279303569

N. max
iscritti:
600



22 maggio 2016

3° RT0 - R.T.O. Trail
Morazzone (VA)

29km 550m D+

Trail corto 14km 250m D+

Sito: www.rtoutrail.it

Organizzazione: ASD Sportivamente Morazzone

Mail: g.mongera@alice.it

Contatti: Massimo 3397679716 Gianni 3488978426

N. max
iscritti:
300



26 giugno 2016

3° TRA - Trail Run for Avis
Golasecca (VA)

26,5km 500m D+

10km non competitiva

Sito: www.trailrunforavis.it

Organizzazione: ASD Podistica Mezzanese

Mail: info@trailrunforavis.it

Contatti: Ettore 3382791027



UISP
sportpertutti
Lega atletica leggera



1° ottobre 2016

1° CFT - Campo dei Fiori Trail
Gavirate (VA)

39km 2000m D+

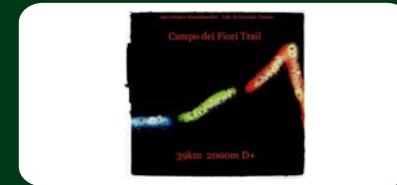
Folaga Trail 16km 900 D+

Sito: www.campodeifiorittrail.it

Organizzazione: U.P. Atletica Gavirate

Mail: amatorigavirate@virgilio.it

Contatti: Giorgio 3285635042



16 ottobre 2016

1° OPT - Orsa Pravello Trail
Saltrio (VA)

23,5km 1250m D+

13km 850m D+ non competitiva

Sito: amicidelmonteorsa.it

Organizzazione: Amici del Monte Orsa

Mail: amicidelmonteorsa@gmail.com

Contatti: Andrea 3405056566



6 novembre 2016

7° TTM - Trail delle Terre di Mezzo
Daverio (VA)

30km 800m D+

Trail corto 12km 350m D+

Sito: www.traildelleterredimezzo.com

Organizzazione: ASD Runners Valbossa

Mail: iscrizionittm@gmail.com

Contatti: Marco 3475337606 Andrea 3497894370

N. max
iscritti:
350 / 250



UISP
sportpertutti
Lega atletica leggera

