



# 4° VAL MAREMOLA TRAIL

## 14 FEBBRAIO 2016

### Trail running 27 km (D+ 1600 metri)

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

**RITROVO:** ore 7.30 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 Trail: 10,00 euro per gli accompagnatori).

**ISCRIZIONE:** on-line su [www.valmaremolatrail.it](http://www.valmaremolatrail.it) entro **Domenica 07 febbraio 2016**. Il versamento della quota d'iscrizione (**25,00 euro**) può essere effettuato on-line sempre su [www.valmaremolatrail.it](http://www.valmaremolatrail.it) 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 ) 12,7 km 700 D+ ( **10 euro** ) iscrizione su sito [www.valmaremolatrail.it](http://www.valmaremolatrail.it) o il mattino della gara entro le ore 09,30.

**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](http://WWW.VALMAREMOLATRAIL.IT)

**27k 1600 D+**

**13k 700 D+**

**DYNAFIT**

**VAL MAREMOLA TRAIL**

**TOVO SAN GIACOMO**

**PRO LOCO TOVO SAN GIACOMO**

**OUTPOST** mountaineering Finalborgo