



# 3 COSTE TRAIL EDIZIONE UNO 2016 presentazione

**SABATO 18 GIUGNO 2016**, il Gruppo Costalissoio in collaborazione con la REGOLA DI COSTALISSOIO, il “Gruppo S. Anna” di Costalta, Circolo Auser “Le Ongane” di Costa e con il patrocinio dei Comuni di Santo Stefano di Cadore, San Pietro di Cadore, San Nicolò Comelico, Regola di Costalta e Regola di Costa, organizzano L’EDIZIONE UNO della “3 COSTE TRAIL”, manifestazione di corsa/camminata su percorsi di montagna.

## **TRE COSTE TRAIL EDIZIONE UNO: L’IDEA E GLI OBIETTIVI**

L’idea di dare vita ad un Trail locale (*un mix tra la camminata e la corsa che si svolge su percorsi di montagna*) con un itinerario che attraversa gli abitati di Costalissoio, Costa e Costalta (TRE COSTE) è stata lanciata con grande entusiasmo nell’**Edizione Zero** svoltasi con successo il **27 Giugno 2015**.

Un modo per conoscere da vicino le nostre località e la gente che vi abita, attraverso un percorso altamente suggestivo, immerso nella natura, percorrendo ed ammirando gli spettacolari scenari delle Dolomiti.

Certamente un’esperienza appagante!

Una manifestazione di ampio respiro, che vuole coniugare l’attività sportiva con la valorizzazione del patrimonio territoriale e le tradizioni locali.

Per permettere anche a chi non prenderà parte alla gara, di divertirsi e partecipare attivamente alla manifestazione, sarà proposto un secondo percorso, più facile, accessibile a tutti.

**La manifestazione, pertanto, si articolerà su 2 distinti percorsi:**

### **TRE COSTE TRAIL “3CT” Km 20, Dislivello 1.100 D+ (percorso lungo)**

gara promozionale aperta a tutti gli atleti in possesso di tessera Fidal, Uisp, Csi o di altri enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI, oppure atleti non tesserati ma in possesso di certificato medico di idoneità sportiva.

**Accettati al massimo 200 iscritti**

Tempo massimo per completare il percorso 5 ore

### **TRE COSTE SHORT TRAIL “3CST” Km 6, Dislivello 370 D+ (percorso corto)**

Corsa ludico-motoria aperta a tutti

**Accettati al massimo 50 iscritti**

Tempo massimo per completare il percorso 3 ore

Il percorso non è percorribile con il passeggio.

## **PARTENZA ED ARRIVO. I PERCORSI.**

**Ritrovo, partenza ed arrivo della manifestazione saranno allestiti in Piazza SS. Trinità a Costalissoio.**

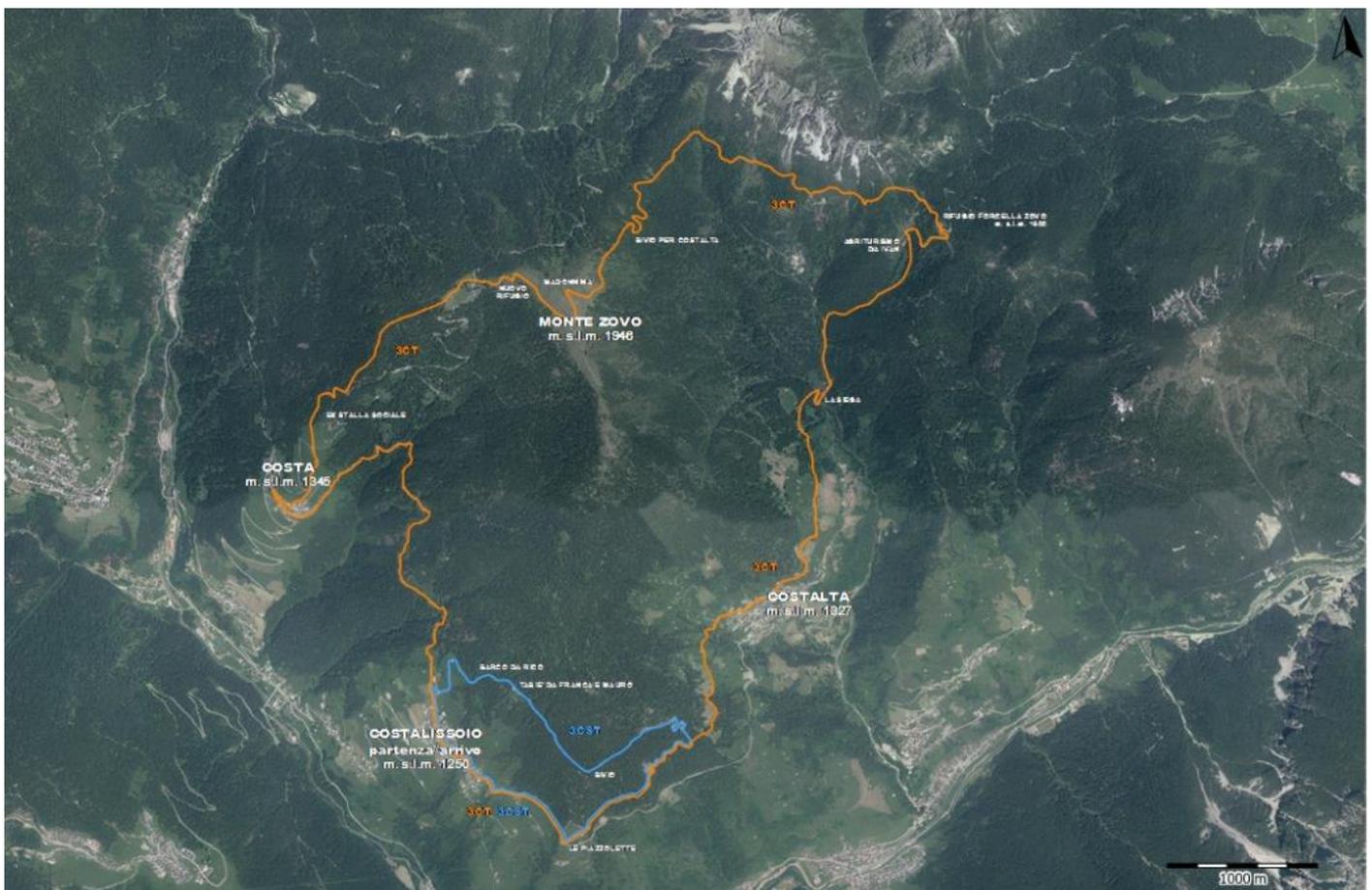
Oltre allo Staff Organizzativo e di supporto, l’attività sarà seguita anche da un team di fotografi e filmmaker che avranno il compito di documentare l’evento.

A tal proposito, vi invitiamo a visionare il filmato appositamente realizzato in occasione dell'Edizione Zero.

**3CT (Tre Coste Trail):** l'itinerario ad anello, 24 Km, parte dai 1.250 m della Piazza di Costalissoio e sale lungo la S.P. n. 30 "Panoramica del Comelico" verso il paese di Costa a quota 1.345 m. Da qui, attraverso la vecchia mulattiera (evitando la rotabile asfaltata), il percorso s'inerpica verso Monte Zovo a quota 1.935 m dove troviamo l'omonimo Rifugio. Da qui la mulattiera conduce alla vetta a quota 1.946 m dove, con una vista mozzafiato a 360° sulle magnifiche vette Dolomitiche circostanti, si dominano le valli del Piave e del Comelico. Si continua poi verso il Rifugio Forcella Zovo a quota 1.600 m per poi scendere verso l'abitato di Costalta. Dalla località "La Sega", dapprima attraverso un sentiero e poi imboccando la viabilità agricola e forestale si giunge alla località "Le Piazzette", dove, imboccando la S.P. n° 30 "Panoramica del Comelico" per 1 Km si giunge al traguardo.

**3CST (Tre Coste Short Trail):** l'itinerario di facile percorribilità, adatto sia a gruppi e famiglie amanti della montagna che desiderano trascorrere qualche ora in mezzo ad un ambiente ancora incontaminato, sia ad atleti che vogliono controllare la loro preparazione agonistica. Partenza da Costalissoio, dove dopo poche centinaia di metri abbandoniamo la S.P. n° 30 e svoltando a destra ci alziamo di quota raggiungendo in pochi minuti uno stupendo panorama sul quale si apre una completa visuale di tutto il Comelico. Ci inoltriamo quindi in una fitta boscaglia, paradiso per cercatori di funghi, per poi incontrare la "BAITA DA RICO" dove, le stupende sculture in legno ricavate dai tronchi degli abeti, offriranno interessanti spunti per gli amanti della fotografia. Pochi metri ancora e dopo aver raggiunto il "TABIE' DA FRANCA E MAURO", arrivati alla quota massima, qualche chilometro di tranquilla passeggiata, per poi iniziare la discesa che porterà alla località "Le Piazzette" e quindi, imboccando la S.P. n° 30 "Panoramica del Comelico" per 1 Km si giunge al traguardo.

## **CARTA ORTOFOTOGRAFICA CON L'INDICAZIONE DEI PERCORSI**



-  **3CST:** percorso facile, accessibile a tutti, di circa 6 Km e un dislivello 370 D+; tempo massimo 3 ORE
-  **3CT:** percorso impegnativo di circa 20 Km e un dislivello 1.100 D+; tempo massimo 5 ORE

## **PROGRAMMA DELLA GIORNATA E ORARI**

### **Sabato 18 giugno**

**Ore 8.00** apertura segreteria iscrizioni e ritiri pacchi gara Piazza SS. Trinità a Costalissoio

**Ore 9.45** chiusura segreteria iscrizioni e ritiri pacchi gara

**Ore 10.15** partenza 3CT

**Ore 10.30** partenza 3SCT

**dalle Ore 12.30** inizio del "Terzo Tempo" presso il tendone appositamente allestito in piazza:

-  Pasta Party con il Gruppo Costalissoio.
-  Ore 15.30 Convegno/Dibattito uso integratori nell'attività agonistica
-  Ore 17.00 premiazioni e, a seguire, intrattenimento musicale

## **ISCRIZIONI E QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

**On line** nel sito [www.ngtiming.it](http://www.ngtiming.it)

*specificando il percorso scelto e allegando, nel caso di partecipazione al percorso lungo (3CT), il certificato medico di idoneità sportiva se non tesserato (pdf, jpg, o altro formato); nel caso di iscrizione il giorno della gara, detto certificato va consegnato al ritiro del pacco gara.*

### **Bambini**

I bambini fino a 10 anni compiuti vanno iscritti ma partecipano gratis; verrà chiesto un contributo di **5 euro** per il gadget e pasta party.

### **Offerta Gruppi**

Al Gruppo più numeroso sarà riservato un premio esclusivo!!

### **3CT km 20**

€ 20,00 fino al 31/05/2016

€ 25,00 dal 01/06/2015 fino al 18/06/2015

### **3SCT km 6**

€ 10,00 fino al 31/05/2016

€ 15,00 dal 01/06/2015 fino al 18/06/2015

**Le iscrizioni, se non è stato raggiunto il numero massimo degli iscritti On Line, si potranno effettuare anche il giorno della gara nell'apposito Stand nei pressi della partenza (la quota è quella maggiorata).**

### **La quota di partecipazione comprende:**

- Medaglia di partecipazione
- T-Shirt Tecnica e gadget
- Assistenza sul percorso (4 ristori)
- "Terzo tempo" con pasto caldo a fine gara e altri eventi sotto il tendone appositamente allestito
- Servizio docce presso il campo sportivo "Lacuna" (con servizio navetta)

## **PREMIAZIONI**

### **3CT**

**Posizione classifica assoluta maschile e femminile:**

1° classificato: targa Edizione Uno + premio di € 200

2° classificato: targa Edizione Uno + premio di € 100

3° classificato: targa Edizione Uno + premio di € 70

dal 4° al 6° classificato: cesto regalo

### **3SCT**

#### **Posizione classifica assoluta maschile e femminile:**

1° classificato: cesto regalo

2° classificato: cesto regalo

3° classificato: cesto regalo

**... E TANTI PREMI AD ESTRAZIONE !!!**

#### **PREMIAZIONI GRUPPI**

Verrà premiato il gruppo più numeroso

### **REGOLAMENTO**

- L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose, prima, durante o dopo la corsa. Ogni partecipante all'atto dell'iscrizione solleva gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale, prima, durante e dopo la manifestazione.
- Il verdetto della giuria sarà insindacabile.
- Lungo il percorso saranno istituiti posti di controllo e di ristoro.
- Le iscrizioni si riceveranno fino a mezz'ora prima della partenza (se non raggiunto in numero massimo On Line).
- La corsa sarà effettuata con qualsiasi tempo (meteo)
- Tempo massimo per completare il percorso 3CT, 5 ore; per il percorso 3SCT, 3 ore.
- Saranno garantiti: assistenza medica, collegamenti radio, docce presso il campo sportivo "Lacuna" con servizio navetta.
- Il gruppo organizzativo non partecipa a nessuna classifica.
- Con l'iscrizione si considera l'idoneità fisica dei partecipanti.
- Per coloro che partono prima dell'orario stabilito l'organizzazione non si assume nessuna responsabilità per l'eventuale mancanza di servizi, ristori, segnaletica ed eventuali incroci regolamentati da personale.
- I concorrenti dovranno attenersi alle norme del Codice Stradale.
- Si ricorda che l'art.190 del codice della Strada stabilisce che i pedoni in mancanza di marciapiede devono procedere sul margine sinistro della carreggiata.
- L'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate a quest'ultimi e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni metereologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.
- È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni: mancato passaggio da un punto di controllo; taglio del percorso di gara; abbandono di rifiuti sul percorso; mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà; insulti o minacce a organizzatori o volontari; utilizzo di mezzi di trasporto.
- Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo di immagini sia fisse sia in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione all'evento.

E' consigliato partire con il telefono cellulare acceso, guanti, occhiali da sole ed il proprio bicchiere o la borraccia per usufruire dei ristori previsti lungo il tracciato.

### **L'AMBIENTE**

Come già accennato, la manifestazione si svolge nell'area Dolomitica del Comelico e del Piave le cui montagne, tra le più belle del modo, sono patrimonio tutelato dall'UNESCO.

Soprattutto per questo, ma non solo, gli atleti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna.

## IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI



**3 COSTE TRAIL aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail**

### **NOTIZIE UTILI**

**Parcheggi:**

disponibili tramite cartina che sarà disponibile a breve

**Ospitalità alberghiera e B&B:**

vedi pagina dedicata nel sito

**Informazioni turistiche:**

Costalissoio "...il paese che ha il sole nel cuore".

fare link a wikipedia e [www.costalissoio.it](http://www.costalissoio.it)

### **INFORMAZIONI E CONTATTI**

**Gruppo Costalissoio**

Via Garibaldi, 15

32045 – Santo Stefano di Cadore (BL)

Fraz. Costalissoio

[www.gruppocostalissoio.it](http://www.gruppocostalissoio.it)

[www.costalissoio.it](http://www.costalissoio.it)

[info@gruppocostalissoio.it](mailto:info@gruppocostalissoio.it)

[3ct@gruppocostalissoio.it](mailto:3ct@gruppocostalissoio.it)

[#gruppocostalissoio](https://www.instagram.com/gruppocostalissoio)

**SEGUI GLI AGGIORNAMENTI SU:**



**GRUPPO COSTALISSOIO**