



# 3 COSTE TRAIL

## QUARTA EDIZIONE

### 2019

### presentazione

SABATO 29 GIUGNO 2019, il **Gruppo Costalissoio** in collaborazione con la REGOLA DI COSTALISSOIO ed altri Gruppi locali, 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 **LA QUARTA EDIZIONE della "3 COSTE TRAIL", manifestazione di corsa/camminata su percorsi di montagna.**

#### TRE COSTE TRAIL: 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 fra le Dolomiti riconosciute dall'UNESCO "patrimonio naturale dell'umanità".

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 4h 30'

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

Corsa ludico-motoria aperta a tutti

#### **Accettati al massimo 70 iscritti**

Tempo massimo per completare il percorso 3h

Il percorso non è percorribile con il passeggino.

**🚩 QUEST'ANNO, IN VIA SPERIMENTALE E DIMOSTRATIVA, SUL PERCORSO CORTO PROPONIAMO ANCHE IL "CANICROSS"** disciplina sportiva in cui un team formato da un **conduttore** e da un **cane** devono completare un percorso nel minor tempo possibile.

## 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.

**3CT (Tre Coste Trail):** itinerario ad anello, **di 19 Km circa**, 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 per poi scendere a Costalta.

Dalla località "La Siega", 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. **(vedi mappe e ortofoto allegate).**

**3CST (Tre Coste Short Trail):** l'itinerario di facile percorribilità, **di 6 Km circa**, 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 **(vedi mappe e ortofoto allegate).**

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA E ORARI

### **Sabato 29 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 10.10** partenza 3CT (20 Km)

**Ore 10.20** partenza 3CC (CANICROSS)

**Ore 10.30** partenza 3SCT (6 Km)

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

 Pasta Party con il Gruppo Costalissoio.

 Ore 15.00 premiazioni e, a seguire, intrattenimento musicale.

## ISCRIZIONI E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

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

**Per quanto riguarda il CANICROSS l'iscrizione è specifica. Sono accettate al massimo 20 iscrizioni.**

## **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!!

LE QUOTE DI ISCRIZIONE **FINO AL 22/06/2019** SONO:

### **3CT km 20**

€ 21,00

### **3SCT km 6**

€ 11,00

### **3SCT km 6 – CANICROSS -**

l'iscrizione va fatta, ma partecipano gratis; verrà chiesto un contributo di **5 euro** per il gadget e pasta party.

[Chi si iscrive entro il 15 GIUGNO 2019 avrà il pettorale personalizzato con il proprio nome.](#)

Chiusura iscrizioni online il 22/06/2019 ore 24.00

**Se non è stato raggiunto il numero massimo degli iscritti On Line, ci si può iscrivere sul posto il giorno della gara nell'apposito Stand nei pressi della partenza, CON UN AUMENTO DI Euro 4,00 a partecipante su tutte le iscrizioni (esclusi i bambini fino a 10 anni e CANICROSS).**

**La quota di partecipazione comprende:**

- T-Shirt Tecnica e gadget
- Assistenza sul percorso (minimo 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)

## PREMI

### **3CT**

**Posizione classifica assoluta maschile e femminile:**

1° classificato: Premio 3CT + premio di € 250

2° classificato: Premio 3CT + premio di € 150

3° classificato: Premio 3CT + premio di € 100

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

## **PREMIAZIONI GRUPPI**

Verrà premiato il gruppo più numeroso.

## **Premi a sorpresa**

Tutti gli iscritti partecipano all'estrazione dei numerosi premi a sorpresa. L'assegnazione dei premi avviene nel corso delle premiazioni ufficiali mediante estrazione del numero di pettorale, per cui tutti i partecipanti dovranno tenere

con sé il pettorale di gara che attesta il diritto al ritiro del premio. Non si darà luogo a consegne a delegati, né dopo il termine della manifestazione.

Conserva il tuo numero per partecipare all'estrazione dei numerosi premi a sorpresa!

### **Premi speciali**

L'Organizzazione potrà istituire premi speciali.

## 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 il 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 mondo, 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**



## NOTIZIE, CONTATTI E INFORMAZIONI UTILI

### **Informazioni turistiche:**

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

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

E' possibile pernottare in hotel, meubl , pensioni, bed & breakfast, affittacamere, oppure in alloggio.

Scegli su: [www.valcomelico.it](http://www.valcomelico.it)

### Organizzazione:

Gruppo Costalissoio

Via Garibaldi, 15

32045 – Santo Stefano di Cadore (BL)

Fraz. Costalissoio

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

e-mail: [3ct@gruppocostalissoio.it](mailto:3ct@gruppocostalissoio.it) - [info@gruppocostalissoio.it](mailto:info@gruppocostalissoio.it)

Tel. 348 7663753