

Con il patrocinio del
Comune di Follina e Cison di Valmarino



IL GRUPPO RUN FOR MIKE
TI INVITA A

6° TRAIL del RICORDO

...correndo con Stefano!

26 DICEMBRE 2017 - CISON DI VALMARINO (TV)

TRAIL AUTOGESTITO:

18 km circa (dislivello + 1100m)

RITROVO ORE 8.00 - PARTENZA ORE 9.00

Cison di Valmarino (c/o Caffè Biorka) – Parcheggio auto Castelbrando

Passo libero - TEMPO MAX 5 ORE



Il percorso presenta un **dislivello impegnativo**, richiede quindi un'adeguata preparazione atletica e abbigliamento tecnico. Si consigliano: borraccia o camelback, antivento, bastoncini da trekking, scarpe da trail e abbigliamento adeguato al clima invernale.

Il percorso sarà segnato solo con fettucce colorate. L'assistenza medica è assicurata durante tutta la durata della manifestazione.

Si invitano i partecipanti a rispettare le norme del codice della strada.

L'organizzazione considera responsabilità di ciascuno l'idoneità fisica dei partecipanti e declina ogni responsabilità civile o penale per eventuali danni a persone.

RISTORI: intorno al 6° km, intorno al 12° km e all'arrivo con thè caldo, brulè, pasta e fagioli, dolci casalinghi.

La partecipazione è gratuita, chi lo desidera potrà contribuire con offerta libera a supporto dei progetti sostenuti dal gruppo Run for Mike.

L'evento si svolgerà anche in caso di maltempo, in caso di neve il percorso potrà subire variazioni.

Grazie a :



Per info e adesioni: Nicola 3479796366 - Emanuela 3394359830
Facebook: G.S. Run for Mike - email: marciadelleformike@gmail.com