



3SANTITRAIL

Comune di Nave



MEMORIAL GIACOMO ROSSETT 3 SANTI

LONG TRAIL

EREMITICA

Km 36 - 2.380 D +/-

HALF TRAIL

3SANTI TRAIL

Km 17 - 1.200 D +/-

MINI TRAIL NON COMPETITIVO

SENTIERO DELLE CASCATE Km 7 - 300 D +/-

PER I PIU' PICCOLI

AVIS BIMBO RUN

mt 700

con il patrocinio:



Comune di Agnosine



Città di Lumezzane



Comune di Bovezzo



Comunità Montana di Valletrompia



Comune di Cairò



NAVE (Brescia)

15 MARZO 2020

WWW.3SANTITRAIL.IT

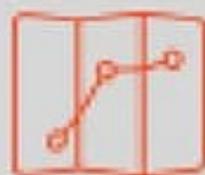


3 SANTI TRAIL

WINTER TRAIL UISP CUP 2019
HALF TRAIL DISTANCE



La **3 Santi Trail** è ormai un classico per gli appassionati di corsa nella natura. Partendo dall'abitato di Nave, dopo 17 Km fra i sentieri dei comuni di Nave e Bovezzo, avrete toccato le **3 chiese** che identificano i santi richiamati nel nome: S. Antonio, S. Costanzo (Conche) e S. Onofrio. Oltre che per i luoghi simbolo del tracciato, avrete modo di apprezzare il percorso passando nel bellissimo sentiero delle Miniere, la fatica dei "segagn" e la scalata alla croce che rappresenta la vetta del monte Conche ed il punto più alto della gara, per poi scendere fino alla "Cocca" e dal monte S. Onofrio. Quinta ed ultima prova del circuito **Winter Trail Uisp Cup 2020 Half Trail distance**, un'esperienza da vivere singolarmente o anche in coppia, un concentrato del bello che è possibile trovare sulle montagne bresciane.



PERCORSO

17 km - 1.200 m D +/-

partenza e arrivo NAVE (BS) Via Don Giacomini



PARTECIPANTI

400 singoli max - 30 coppie max



PROGRAMMA

- ore 6.30:** ritiro pettorali / iscrizioni
- ore 8.15:** chiusura iscrizioni
- ore 8.50:** breafing
- ore 9.00:** partenza
- ore 12.30:** premiazioni

MATERIALE CONSIGLIATO

Zaino, Acqua, Scarpe da trail, Abbigliamento adeguato, Alimenti solidi, Telefono, Kit pronto soccorso

GARA A COPPIE MISTE

Dopo il successo del 2018 è confermata la possibilità di partecipare a **30 coppie miste** (uomo - donna)



PREMIAZIONI

Primi 10 classificati assoluti M e F
Prime 3 coppie
Memorial Giacomo Rossetti

QUOTA ISCRIZIONE

- € 20,00 fino al 01/03/2020
- € 25,00 dal 02/03/2020
- € 8,00 Pasta Party

MODALITA' D'ISCRIZIONE

- **ON-LINE**
www.3santitrail.it sez. iscrizioni".
- **PUNTO ISCRIZIONE**
GIALDINI Via Triumplina 45 BRESCIA - TEL: 030 2002385

Le iscrizioni verranno chiuse il 11/03/2020 ore 24.00 pagando con bonifico, il 12/03/2020 ore 24.00 altri pagamenti o raggiunti i 400 iscritti singoli e 30 coppie.

PAGAMENTO

- **CARTA DI CREDITO**
Al momento dell'iscrizione on-line
- **BONIFICO BANCARIO**
Intestato a: ASD 3SANTI NAVE
IBAN: IT 93 R 08692 54800 0000 0002 5533
Causale: 3 Santi Trail 2020 - Nome e Cognome
Per completare l'iscrizione on-line è necessario caricare, sul sito Wedosport, la contabile dell'avvenuto pagamento.
- **CONTANTI**
Esclusivamente presso GIALDINI

REQUISITI

Tesseramento Fidal, Run Card, Trail card o ente di promozione sportiva riconosciuta dal Coni (UISP, CSI, Libertas, ecc.).

Gli atleti dovranno essere in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica in corso di validità, riportante la dicitura "atletica leggera".
il certificato va consegnato esclusivamente con queste modalità:

- al momento dell'iscrizione online tramite il sistema di verifica di Wedosport;
- al ritiro del pettorale esclusivamente per iscrizioni presso Gialdini.

RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

- GIALDINI:**
Sabato 14/03/2020 dalle ore 10:00 alle 12:30 e dalle 15:00 alle 19:00
- PARTENZA:**
Domenica 15/03/2020 dalle 6:00 alle 8:00

Regolamento completo www.3santitrail.it





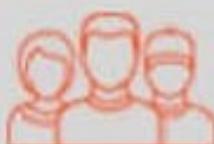
Un affascinante trail che aggiunge al tracciato della 3 Santi km e dislivello tali che lo rendono adatto ai più allenati. Percorrendo i **36 km** di sentieri fra i comuni di Nave, Caino, Agnosine, Lumezzane e Bovezzo non mancheranno i luoghi che ripagheranno la vostra fatica: la sorprendente chiesa di **Madonna delle Fontane** prima del sentiero dei papi e la chiesetta di **S.Rocco**, le pinete di **Val di Bertone**, la dura scalata al monte Doppo che vi condurrà all'eremo di **S.Giorgio** sulla vetta del monte Corna, da secoli abbarbicato all'isolato spuntone roccioso che sovrasta la Valle a 1.125 metri di quota. Da lì a **Conche** per riprendere il percorso della 3 Santi che, passando dalla Cocca, raggiunge **S.Onofrio** per poi scendere all'arrivo. Quinta ed ultima prova del circuito Winter Trail Uisp Cup 2020 Long Trail distance.



PERCORSO

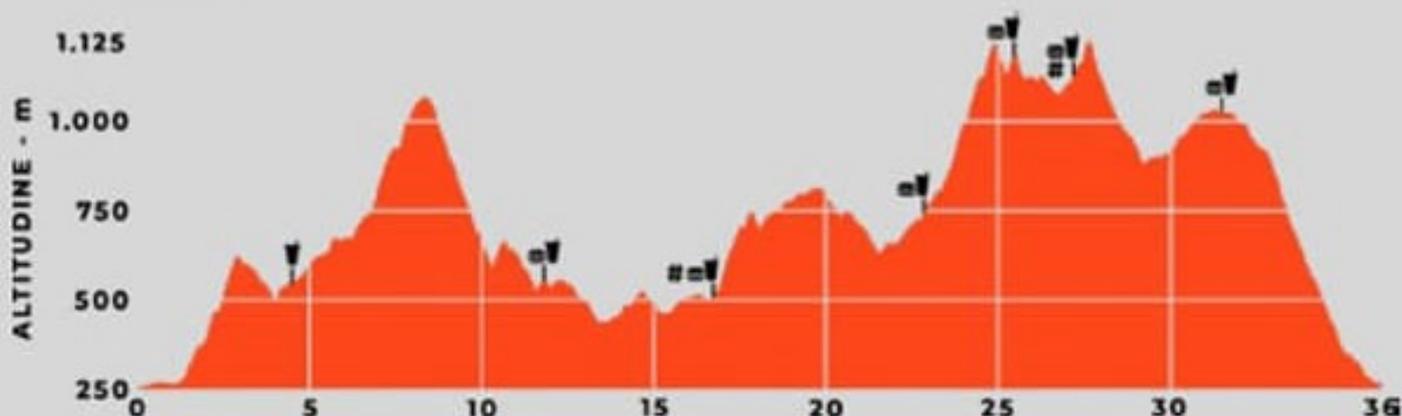
36 km - 2.380 m D +/-

partenza e arrivo NAVE (BS) Via Don Giacomini



PARTECIPANTI

350 max



*all'interno del pacco gara per i
partecipanti
3 Santi Trail ed Eremitica,
ci saranno gadget tecnici
personalizzati.*

PROGRAMMA

- ore 6.00:** ritiro pettorali / iscrizioni
- ore 7.15:** chiusura iscrizioni
- ore 7.50:** breafing
- ore 8.00:** partenza
- ore 14.00:** premiazioni
- ore 14:30:** premiazioni circuito Winter Trail
Uisp Cup 2020 - Long trail distance
Uisp Cup 2020 - Halh trail distance

MATERIALE CONSIGLIATO

Telo termico, Fischiello, Telefono, Giacca impermeabile, Maglia manica lunga, Lampada frontale, Riserva idrica 1 L, Riserva alimentare, Bicchiere personale o borraccia a bocca larga (non sono presenti bicchieri ai ristori)

CANCELLI

- h + 4.15:** Val di Bertone
 - h + 7.15:** Conche
- Gli atleti che transiteranno oltre il tempo limite verranno fermati.

PREMIAZIONI

Primi 5 classificati assoluti M e F
Premio Speciale Alpini

QUOTA ISCRIZIONE

- € 35,00 fino al 01/03/2020
- € 40,00 dal 02/03/2020
- € 8,00 Pasta Party

MODALITA' D'ISCRIZIONE

- **ON-LINE**
www.3santitrail.it sez. iscrizioni".
- **PUNTO ISCRIZIONE**
GIALDINI Via Triumplina 45 BRESCIA
TEL: 030 2002385

Le iscrizioni verranno chiuse il 11/03/2020 ore 24.00 pagando con bonifico, il 12/03/2020 ore 24.00 altri pagamenti o raggiunti i 350 iscritti.

PAGAMENTO

- **CARTA DI CREDITO**
Al momento dell'iscrizione on-line
- **BONIFICO BANCARIO**
Intestato a: ASD 3SANTI NAVE
IBAN: IT 93 R 08692 54800 0000 0002 5533
Causale: 3 Santi Trail 2019 - Nome e Cognome
Per completare l'iscrizione on-line è necessario caricare, sul sito Wedosport, la contabile dell'avvenuto pagamento.
- **CONTANTI**
Esclusivamente presso GIALDINI

REQUISITI

Tesseramento Fidal, Run Card, Trail card o ente di promozione sportiva riconosciuta dal Coni (UISP, CSI, Libertas, ecc.).

Gli atleti dovranno essere in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica in corso di validità, riportante la dicitura "atletica leggera".

il certificato va consegnato esclusivamente con queste modalità:

- al momento dell'iscrizione online tramite il sistema di verifica di Wedosport;
- al ritiro del pettorale esclusivamente per iscrizioni presso Gialdini.

RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

GIALDINI: Sabato 14/03/2020
dalle ore 10:00 alle 12:30 e dalle 15:00 alle 19:00
PARTENZA:
Domenica 15/03/2020 dalle 6:00 alle 8:00

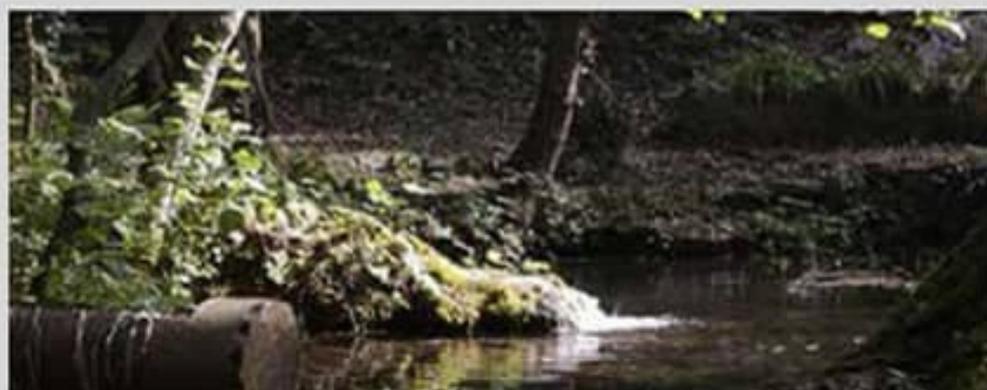
Regolamento completo www.3santitrail.it

SENTIERO DELLE CASCATE

MINI TRAIL
NON COMPETITIVO



Il **Sentiero delle cascate** è una manifestazione podisitca a passo libero aperta a TUTTI. Si svolge parzialmente su sentieri di bassa montagna, con uno sviluppo complessivo di **7 km** ed un dislivello positivo di 300 m. Poco dopo aver lasciato l'asfalto, si risale a fianco del torrente che dà il nome alla Valle apprezzando l'armonioso gioco fra acqua e roccia. Per le caratteristiche del percorso e per il fatto di essere NON competitiva è ideale come primo approccio al trail.



PERCORSO

7 km - 330 m D +/-

partenza e arrivo NAVE (BS) Via Don Giacomini

PROGRAMMA

- ore 7.00: iscrizioni
- ore 9.00: chiusura iscrizioni
- ore 9.10: partenza

QUOTA ISCRIZIONE

€ 5,00 comprensivo di gadget e ricco ristoro



AVIS BIMBO RUN

CORSA PER BAMBINI
NON COMPETITIVA



In collaborazione con l'Avis Nave-Caino, l'**AVIS BIMBO RUN** è la corsa rivolta ai **bambini**, che più di ogni altra è in grado di trasmettere divertimento e vitalità. Si svolgerà nei pressi della scuola primaria Don Milani con un percorso di circa **700 mt.** L'evento verrà proposto in forma totalmente gratuita e, al termine della gara, verrà regalato a tutti i partecipanti un ricordo della giornata che si concluderà con una ricca merenda.



La corsa è rivolta principalmente ai bambini della scuola primaria ma anche i più piccoli potranno correre accompagnati e sostenuti dai propri genitori.



PERCORSO

700 m

partenza e arrivo NAVE (BS) Via Don Giacomini

PROGRAMMA

- ore 8.30: iscrizioni
- ore 9.50: chiusura iscrizioni
- ore 10.00: partenza

QUOTA ISCRIZIONE

gratuito con gadget e merenda



PROGETTI SOSTENUTI

Il binomio **sport-volontariato** è l'ingrediente vincente della 3 Santi Trail. Proprio per questo il **ricavato** dell'edizione 2020 sarà destinato a sostenere i seguenti progetti:



CAI NAVE

“Una Montagna per Tutti” è il progetto ideato dal **CAI di Nave** per consentire l'accompagnamento dei disabili in montagna.

Nell'ultimo anno, grazie anche al nostro contributo, **cascina Broli** è stata resa più accogliente e confortevole, **pronta** per essere utilizzata per svariate attività socio-culturali. Ma un nuovo progetto vede in prima fila gli instancabili soci CAI, la **valorizzazione della Val Listrea** con la realizzazione di un itinerario naturalistico ad anello che permetta all'escursionista di godere pienamente delle bellezze e delle peculiarità storico/naturali della zona.



sez. di Nave

ASSOCIAZIONE NATI PER VIVERE

L'Associazione si è costituita nel 1996 per iniziativa di un gruppo di genitori di **bambini nati prematuri** e di alcuni medici ed infermieri del reparto di Neonatologia dell'Ospedale Civile di Brescia con lo scopo di **migliorare la cura e l'assistenza dei neonati** e di fornire un'assistenza psicologica e materiale ai **genitori**.



C O N L A P R E Z I O S A



*Gruppo
S. Antonio*





FONDAZIONE ANT

Fondazione ANT Italia Onlus opera in nome dell'Eubiosia (dal greco, vita in dignità).

ANT è presente dal 2001 a Brescia con un ODO-ANT, composto da 7 medici, 1 psicologa specializzata in psico-oncologia e cinque infermieri che assicurano, al malato ed alla sua famiglia, tutte le necessarie **cure di tipo ospedaliero e socio-assistenziale**. Il servizio domiciliare, viene garantito in città e in più di 60 comuni limitrofi. Durante i quindici anni di attività ANT ha assistito, in modo completamente gratuito, 4.058 pazienti.

ANT a Brescia si adopera anche nella **prevenzione oncologica**. Sono inoltre attivi sul territorio i progetti **Tiroide e Mammella** (sotto i 45 anni)



Gruppo Comunale Volontari Protezione Civile di Nave

Molti associano la Protezione Civile al servizio svolto successivamente alle emergenze che colpiscono il territorio. Così come per il Gruppo Comunale Volontari Protezione Civile di Nave è l'attività finalizzata a prevenire queste situazioni a fare la differenza. Il nostro sostegno va in questa direzione, nella continuità, professionalità, costanza necessarie per svolgere quel lavoro di pulizia del reticolo idrico, spesso poco visibile ma fondamentale per mitigare i rischi legati al territorio.

COLLABORAZIONE:

**Gruppo
volontari
Conche**



AVIS
Nave - Caino



Sez di Caino

NEURO TRAIL PROJECT

Dopo il successo dell'edizione 2019, Thimus riafferma la felice partnership con la 3Santi Trail e vuole proporre nuovamente il format di neuro-test dei partecipanti alla gara per fornire interessanti spunti relativi alla Performance dei singoli atleti.



Thimus è un'azienda californiana con sede a San Francisco ed è oggi leader mondiale specializzata in neuroscienze applicate e biometria nelle reallife situations: un approccio scientifico volto alla misurazione e comprensione di tutti i fattori che influenzano i processi cognitivi e le emozioni in relazione ad una situazione, un contesto, un'esperienza o un prodotto.

Diversi studi scientifici oggi stanno muovendosi nella direzione di dimostrare come l'esercizio aerobico abbia un impatto notevole non solo sulla struttura muscolare, ma anche sulla capacità cognitiva degli individui che lo praticano con regolarità. Benefici che includono, ad esempio, la notevole riduzione dei rischi legati al decadimento neurodegenerativo.



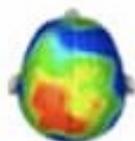
Sempre più persone si stanno muovendo verso discipline "endurance" o long distance in generale, ma nessun progetto si è mai mosso trasversalmente sulla popolazione per determinare in maniera sistematica i benefici comprovabili che questo mix magico tra fatica, ambiente naturale e dedizione possono regalare agli esseri umani

Thimus ha recentemente affinato i propri algoritmi ed implementato nuova tecnologia, tanto da essere stata chiamata lo scorso agosto 2019 in Kenia per studiare il team Nike Marathon e le loro pratiche di allenamento. Le stesse tecniche utilizzate con gli atleti Elite verranno quindi utilizzate per analizzare la performance di chi parteciperà al test.

EFFETTO
"NATURA" +
ATTIVITA' FISICA



SEDUTI PER 20'



CAMMINATO NEL
BOSCO PER 20'

Come partecipare quindi?

- La partecipazione al progetto è volontaria e gratuita, concordata, in tutte le sue forme di consenso informato prima dello svolgimento della gara.
- Verrà chiesto di indossare un Elettro Encefalo Gramma portatile pre e post gara per una durata massima di 5' a sessione, nel quale si eseguiranno dei semplici test carta e matita.
- I risultati individuali verranno poi inviati ad ogni candidato, in modo da poter apprezzare la propria performance

ARE YOU GOOD TO GO?



powered by
THIMUS

**Lavori Edili
DASSA OMODO**



Via Borano Trav. III n. 3/a
25075 Nave (BS)
.....
Tel: 030-2531162
Cell: 339-2225501

SYM **OFFICINA**
Engine of Life
BACCANELLI FRANCO

Via M. D'Azeglio, 1/A - BRESCIA
Tel. 030.304674
officinabaccanelli@libero.it
www.officinabaccanelli.it

VA **Vetreria
Aurora**

Est. 1946

Olivieri
PRINT & GADGETS

FisioATMO
FISIOTERAPIA | OSTEOPATIA



**Ligasacchi
Nicola**

Tinteggiature civili e industriali
Pavimenti decorativi in resina
Decorazioni e rifiniture
Sistemi isolanti a cappotto

Preseglie (BS) Cell. 335 5212395

OMC
officinameccanicacaino.it

BP
COSTRUZIONI IN FERRO

GAD
MACCHINE PER UFFICIO

Vendita, Noleggio ed Assistenza

Gifel snc - Viale Italia, 14 - Brescia - Tel. 030-48031

CavagnArredi
PASSIONEMOZIONE

**Ambiancature
Pasini**

**OFFICINA MECCANICA
TAMMI**

Via Sassiva 34 - NAVE (BS)
TEL. 0302530146
E-Mail officinatammi@gmail.com

**MASSIMO
BACCANELLI**

PARUCCHIERE UOMO
Via Trento, 15/B - 25128 BRESCIA - Tel. 050 5586761
IL GIOVEDÌ SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

**FORNERIA
BRAGAGLIO PIERANGELO**

Via Brescia 15
25075 NAVE (BS)





Via Muratello, 38 - Tel. 030.2530477 - NAVE (BS)



Ronchi
FIORI

Via S. Marco, 13/A
CORTINE DI NAVE (BS)
Tel. 030 2331131
Cell. 333 4861038

...oltre le parole e-mail: ronchifiori@gmail.com



DEMETRA

frutta
verdura



I.M.A. snc

Materassi
Reti
Poltrone Relax



Via Brescia 261 - 25075 Nave (BS)
Tel. 030.2530294 - Fax 030.2532294

www.imamaterassi.it - E-mail: info@imamaterassi.it

COSTRUZIONI EDILI

BELARDI CLAUDIO

Via Paolo VI n. 31
38875 NAVE (BS)



Tel./Fax 030/2532374
Cell. 335/8074426

Email: belardi@costruzioni@alice.it

 **CREDITO
COOPERATIVO
DI BRESCIA**

IMPRESA IDRAULICA

I.T. GAS PENOTTI

di Manenti Sergio & C. snc
cell. 338/6441203

REALIZZAZIONE E MANUTENZIONE IMPIANTI
TERMOSANITARI - RISCALDAMENTO A PAVIMENTO
SOSTITUZIONE CALDAIE-PANNELLI SOLARI
RIFACIMENTO BAGNI ED ARREDO BAGNI
IRRIGAZIONE-CONDIZIONATORI



IL NOME DEI COISSANT

**OFFICINA MECCANICA
NUOVA TABLADINI**



tornitura fresatura di medie
e grandi dimensioni
via verginello 18 castegnato (BS)
www.nuovotabladini.it

**IL GESSISTA
DI AMOLINI ROBERTO
LAVORI DI GESSATURA
OPERE IN CARTONGESSO**

Via Canossi traversa 1° 187d
25073 BOVEZZO (BS)
335/8179619

**OTTICA
LEONARDO**



Occhiali vista e sole
Lenti progressive
Lenti a contatto

BRESCIA - Via Quella, 28
tel. 030/390132 Fax 030/3387793