



**Alè... ci siamo, sabato mattina tocca a voi!!!**

Le previsioni meteo dicono cieli in prevalenza poco o parzialmente nuvolosi per l'intera giornata, sono previsti 10mm di pioggia. Durante la giornata di domani la temperatura massima registrata sarà di 22°C, la minima di 11°C, lo zero termico si attesterà a 2550 m. I venti saranno al mattino assenti o deboli e proverranno da direzione variabile, al pomeriggio deboli e proverranno da Ovest. Nessuna allerta meteo presente. Nessuna allerta meteo presente.

Al ritiro pettorali, per chi non lo avesse già fornito, sarà necessario presentare una copia della certificazione medica alla pratica sportiva a livello agonistico per l'atletica leggera in corso di validità.

**Al ritiro pettorali, per chi non lo avesse già fornito, sarà necessario presentare una copia della certificazione medica alla pratica sportiva a livello agonistico per l'atletica leggera in corso di validità.**

### **MATERIALE OBBLIGATORIO**

Vi ricordiamo che è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- pettorale di gara, portato sul petto o ben visibile durante tutta la durata della corsa
- zaino o marsupio che possa contenere tutto il materiale obbligatorio
- riserva idrica con almeno mezzo litro di liquidi e riserva alimentare almeno un gel o barretta
- telo di sopravvivenza
- giacca antivento/antipioggia adatta a condizioni di maltempo in alta montagna
- lampada frontale con pile di ricambio (per le gare lunghe obbligatoria dopo il primo passaggio in zona partenza arrivo a conclusione del 1° petalo)
- telefono cellulare

Inoltre all'indirizzo [http://www.3tvaltaro.com/wp-content/uploads/2017/05/QUT\\_2017\\_MAPPA\\_DEF.pdf](http://www.3tvaltaro.com/wp-content/uploads/2017/05/QUT_2017_MAPPA_DEF.pdf) trovate la mappa, le altimetrie con l'indicazione dei tratti cui prestare attenzione, in formato stampabile, che vi consigliamo di leggere e portare con voi durante tutta la gara soprattutto per aver contezza la disposizione dei ristoranti.

### **NOTE SUL PERCORSO**

Prestare sempre molta attenzione a tutti i tratti di uscita e entrata al paese, **RIBADIAMO** che, seppur presente personale a presidio dei principali incroci, quando si corre su tratti aperti al traffico è sempre necessario rispettare il codice della strada e tutte le regole di buon senso.

Vi ricordiamo inoltre che saranno istituiti i seguenti cancelli orari validi per le distanze da 100 Km e 60Km:

- in vetta Monte Molinatico al km 12 dopo 4:00 ore dalla partenza
- al termine 1° petalo al km 27 in zona partenza/arrivo dopo 7 ore dalla partenza
- al rifugio di Zum Zeri al km 45 dopo 11 ore la partenza
- al termine 2° petalo al km 61 in zona partenza/arrivo dopo 14 ore dalla partenza
- al ristoro al 73,5 Km, Lago Buono, dopo 17 ore dalla partenza
- al termine 3° petalo al km 84 in zona partenza/arrivo dopo 19 ore dalla partenza
- al ristoro "Ginestrina" al km 91 dopo 21 ore dalla partenza

### **PROGRAMMA**

La logistica dell'evento prevede:

- **Ritiro pettorali, pernottamento e briefing**
  - Venerdì 19 - Consegna pettorali ore 18.30 - 19.30 presso Luca Cantina Caffè, Via Piave
  - Venerdì 19 - Pasta Party presso Albergo Firenze e briefing ore 20.30
  - Venerdì 19 - Pernottamento presso palestra comunale di Via Piave a 200 metri dalla partenza
  - Sabato 20 - Ritiro e consegna pettorali ore 06.00 - 07.00 presso Piazza G. Verdi
- **Spogliatoi e docce** presso palestra comunale di Via Piave a 200 metri dalla partenza

- **Deposito borse custodito** presso Piazza G. Verdi
- **Briefing pre-gara e controllo materiale obbligatorio all'accesso nella griglia di partenza** dalle 07.00 alle 08.00
- **La partenza** alle ore 08.00 da Piazza G. Verdi dove sono previsti anche l'arrivo e le premiazioni alle ore 22.00 (compatibilmente con l'arrivo di tutti i concorrenti)
- **Pasta party** in Piazza G. Verdi dalle ore 18.00, ricordatevi di presentare il buono pasto e il buono birra che troverete nel pacco gara.

### **E per gli accompagnatori:**

- iniziamo il venerdì sera dove potranno partecipare alla pasta party con gli atleti;
- il sabato mattina abbiamo organizzato per le ore 8.30 una visita al Caseificio Porcari e Tambini dove poter ammirare la produzione del Parmigiano Reggiano. Il caseificio è facilmente raggiungibile in auto, in circa 15 minuti, uscendo dal paese in direzione Bedonia. La visita va prenotata inviando una email di richiesta ad [info3tvaltaro@gmail.com](mailto:info3tvaltaro@gmail.com) o confermando la partecipazione durante il pasta party del venerdì;
- per quelli che volessero andar sul percorso consigliamo i seguenti punti facilmente raggiungibili in macchina:
  - **1° Petalo** - Chalet del Molinatico, raggiungibile in auto in circa 30 minuti uscendo dal paese in direzione Ostia Parmense e proseguendo poi per Baselica, è possibile pranzare nello chalet. Gli atleti transiteranno indicativamente dalle ore 10.00 fino alle ore 12.30.
  - **2° Petalo** - Pizzeria i Monelli, raggiungibile in auto in circa 20 minuti uscendo dal paese in direzione Pontremoli e proseguendo poi per la frazione Valdena. E' possibile pranzare al ristorante su prenotazione. Gli atleti transiteranno indicativamente dalle ore 11.30 fino alle ore 15.30.
  - **2° Petalo** - Rifugio Cinghiale Bianco, raggiungibile in auto in circa 30 minuti uscendo dal paese in direzione Albareto e proseguendo poi per Passo dei Due Santi (strada bianca negli ultimi km). E' possibile pranzare al ristorante del rifugio. Gli atleti transiteranno indicativamente dalle ore 13.00 fino alle ore 19.00.
  - **3° Petalo** - Agriturismo Terra Antica, raggiungibile a piedi in circa 30 minuti o in auto in 10 minuti. E' possibile pranzare o cenare previa prenotazione. Gli atleti transiteranno indicativamente dalle ore 15.00 fino alle ore 22.00.
  - **4° Petalo** - Ristoro "Ginestrina", punto ristoro gestito dall'organizzazione, gli atleti transiteranno indicativamente dalle ore 17.00 fino alle ore 06.00. E' possibile raggiungere il ristoro uscendo dal paese in direzione dell'Ospedale Santa Maria e proseguire per la località Monticelli fin sopra la frazione.
- per chi volesse camminare alle 15.00 parte la camminata non competitiva aperta a tutti, con un suggestivo passaggio alla Chiesa di San Martino appositamente aperta per l'occasione;
- la sera cena e premiazioni con gli atleti con musica dal vivo, al prezzo convenzionato di 10 euro;

### **INFORMAZIONI**

Per tutte le altre informazioni vi invitiamo a **rileggere il regolamento** e a visitare il sito

<http://www.3tvaltaro.com> o la pagina Facebook <https://www.facebook.com/QuadrifoglioUltratrail> o a contattarci al numero: 338.8992101

Grazie di aver deciso di partecipare al nostro trail e buona gara!!!!

Alè alè!!!

ASD 3T VALTARO