



Rotary
Club di Sondrio



Rotaract



operazione
MATA
GROSSO

FONDAZIONE
ALBOSAGGIA

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



Briefing



Percorso trail di 21 km con 1200 metri di dislivello positivo.

Partenza dal piazzale antistante Chiesetta Madonne delle Nevi al Campeì a quota 1200 mt. Si attraversa la strada e dopo le case si percorre un sentiero che sale fino ad intercettare la strada forestale che porta verso S, Salvatore. Fino al 5° km vi è un tratto

corribile su pista forestale in saliscendi che ci porta ai Barek a 1450 mt. Qui troviamo il primo ristoro di liquidi.

Si riparte ancora per un km su pista forestale per poi prendere il sentiero che in ripida salita ci porta ai 1800 metri di quota del canale di gronda e si entra nella Valle del Livrio in direzione Publino proseguendo per circa 3 km. Prima della deviazione sul sentiero che porta a Camp Cervè troviamo il secondo ristoro alla Baita della Calchera, indicativamente al 9 km. Una secca curv a sx e si sale su traccia nel pascolo fino ad arrivare all'alpeggio di Camp Cervè dove si incrocia nuovamente una pista forestale in saliscendi che viene abbandonata dopo poco più di un chilometro per scendere su un tecnico sentiero che ci porta alle baite del Lago della Casera. Da qui si prosegue prima su pista pianeggiante e poi in salita fino ad arrivare alla Baita Nova. Qui, indicativamente al 13° km, si trova il terzo ristoro.

Si riparte in ripida salita su single track per un centinaio di metri poi si prosegue su pista pianeggiante fino al Lago delle Zocche. Prima del lago, subito dopo la baita, si lascia la traccia principale per scendere verso sinistra sul tecnico sentiero che porta alla Baita di Sciucc, dove è posto il 4° ristoro. Discesa su largo sentiero veloce e muscolare fino ad intercettare l'incrocio della pista forestale; sulla dx riprende la salita che dopo vari saliscendi porta alle Baite Meriggio indicativamente al 17° km dove si trova l'ultimo ristoro.

Ultima fatica di giornata la salita lungo un tratturo che porta alla Punta della Piada a 2122m, punto più alto della gara. Da qui, al 18° km, inizia una discesa a tratti tecnica e a tratti veloce e muscolare che in parte su sentiero, quindi percorrendo le vecchie piste da sci ed infine i prati del Campeì, porta gli atleti rapidamente al traguardo.

Consigliata - ma non obbligatoria una riserva di acqua di minimo mezzo litro.

Giacca antivento e telo termico consigliati ma non obbligatori.

