

**SE NON FOSSE DEGLI EROI
SAREBBE SOLO UN TRAIL**

CON IL CONTRIBUTO DI:



Alpinismo - Montagna - Outdoor

ALPSTATION
bassano

www.alpstation.it

Via Capitelvecchio, 4 - 36061 Bassano del Grappa (VI)



Vivere il Grappa

CON IL PATROCINIO DI:



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO



PROVINCIA
DI TREVISO



Foto: **Giuseppe Cordiano**

Progetto grafico: www.graphicstudio-ws.it



TRAIL degli EROI

Domenica **2 Ottobre** 2011

CORSA A PIEDI NON COMPETITIVA
da Semozzo a Cima Grappa

● **FILOSOFIA DELLA CORSA:**

Caro Atleta, dandoti il benvenuto, è importante tu sia cosciente che ti troverai a correre in un ambiente naturale, ricco di storia che regala forti emozioni ma che per questo vuole anche essere rispettato. Attraverserai il sentiero CAI n° "100" che km. dopo km., dislivello dopo dislivello, ti porterà dalla pianura alla storica vetta di Cima Grappa al cospetto delle Dolomiti. Nel pensare questo abbiamo prestato una particolare attenzione alla sicurezza dei concorrenti e al rispetto della natura che li accoglie. Ed è proprio nel rispetto dell'ambiente che si pone in particolar modo la nostra attenzione affinché tanti altri dopo il tuo passaggio possano godere degli stessi privilegi. Per la sicurezza e la salvaguardia della vostra salute è importante un adeguato allenamento nell'affrontare questo percorso oltre per poterne apprezzare le qualità. Altri punti che ti potrebbero sembrare ostici nascono dalla volontà di rendere fruibili e veloci le incombenze amministrative. Speriamo in una triplice e reciproca soddisfazione!

- Sarai contento perché tornerai a casa con un ricordo meraviglioso scoprendo probabilmente luoghi che prima non conoscevi.

- Saremo contenti noi perché la nostra passione da sempre è quella della valorizzazione dei nostri monti.

- Sarà contenta la natura perché è stata rispettata.

Ti invitiamo pertanto, se sei stato attratto da questa splendida gara, di andare sul sito www.traildeglieroi.it e con calma leggere il regolamento, per comprenderne il contenuto ma soprattutto il suo significato.

● **Numero massimo di iscritti:**

Trail degli Eroi: 250 atleti. Un eventuale incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

● **Organizzazione:**

I Lupi Team A.P.S.: Sede Via Roma, 99 - San Martino di Lupari - Padova - Società e-mail: ilupiteam@gmail.it - Gara e-mail: info@traildeglieroi.it.

● **Responsabili:**

Direttore gara: **Giacomo Balliana** cell. 348 7200379

Responsabile percorso: **Doris Lorenzo** cell. 347 5462312

● **PROGRAMMA:**

Sabato 01/10/2011: 14.00/21.00 - Consegna pettorali, pacco gara e controllo materiale obbligatorio. 18.30-21.00 Presenza Pasta Party.

Domenica 02/10/2011: 05.00/05.30 - Consegna pettorali, pacco gara e controllo materiale obbligatorio (si chiede di limitare per ovvie problematiche organizzative il ritiro la domenica mattina). 05.30/05.50 - Punzonatura, posizionamento dentro cancelli di partenza. 06.00 - Partenza gara. 13.00 Inizio Pasta Party. 15.00 Premiazione e a seguire Lotteria ed intrattenimenti a festeggiare l'ultimo arrivato.

● **Orari cancelli:**

10.00 - Cancelli n° 1 Cima Grappa (Km 13,100 + 4h dalla partenza)

14.00 - Cancelli n° 2 Campo Solagna (Km 36,600 + 8h dalla partenza)

16.00 Tempo massimo percorrenza (Km 46,500 + 10h dalla partenza)

● **Modalità di iscrizione:**

L'iscrizione avviene via internet compilando l'apposito modulo in ogni sua parte, entro e non oltre il **25 settembre 2011**. Il pagamento viene effettuato contestualmente all'iscrizione tramite un servizio on-line con carta di credito. A pagamento avvenuto e confermato dal servizio di bankpass, l'iscrizione sarà registrata come avvenuta nel database dell'organizzazione. Per rendere effettiva ed operativa l'iscrizione dovrà essere spedito il certificato medico di idoneità sportiva agonistica in corso di validità, nonché la liberatoria firmata, a breve giro di posta e comunque entro e non oltre il 25 Settembre 2011 a: **iLupiTeam A.P.S.** - Via Roma n. 99 - 35018 San Martino di Lupari (Pd). Oppure via Fax al numero: **+39 0289657071** o tramite e-mail a: info@traildeglieroi.it. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo e la liberatoria in tempo utile, non potrà prendere parte alla competizione. Non vengono accettati certificati o iscrizioni al momento della partenza. Ogni iscritto potrà consultare la propria scheda di iscrizione in qualsiasi momento dal sito www.traildeglieroi.it.

● **Quota di partecipazione:**

26,00 € sino al 31/07/2011 - **36,00 €** sino al 22/09/2011

La quota comprende:

- Pettorale + Chip
- Pacco Gara
- Docce all'arrivo
- Pasta Party all'arrivo
- Premio "Finisher" per chi ha portato a termine il percorso nei termini.

● **PERCORSO:**

Corsa a piedi non competitiva in ambiente naturale, tra Bassano del Grappa e la cima del Monte Grappa. Distanza 46,5 km, dislivello positivo 2900 metri. Percorso con partenza il **02 ottobre 2011 alle ore 06.00** dalla località Semonzo del Grappa presso il Ristorante Piezzeria Antica Abbazia e arrivo nel medesimo luogo. Il percorso di gara sarà segnalato con cartelli e balise color arancione. Tempo limite 10 ore.

● **Auto-sufficienza**

Partecipazione alla campagna "Io non getto i miei rifiuti"

La gara è in autosufficienza alimentare completa. Dei posti di rifornimento saranno approvigionati di acqua potabile. In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in

plastica. Gli atleti per bere dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua minima prevista come materiale obbligatorio e che gli sarà necessaria per arrivare nel successivo posto di ristoro. L'assistenza personale è vietata. È proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

● **Descrizione sintetica del percorso:**

In rispetto delle linee guide redatte ad Albisola 27-28/11/2011.

● **Trail degli Eroi: 5% asfalto, 5% carrozzabili, 90% sentiero/single track.**

● **Condizioni per l'iscrizione:**

L'atleta dovrà aver concluso positivamente una gara Trail di almeno 25/30 Km. e 1500 mt. dislivello positivo.

● **Equipaggiamento:**

Materiale obbligatorio da portare con se durante tutta la gara:

- Telefono cellulare (inserire i numeri di sicurezza dell'organizzazione).
- Bicchiere personale 15 cl. minimo (borracce incluse).
- Riserva d'acqua (Sacca idrica o borracce per ripartire dai punti di ristoro, con alimento 1 lt. di acqua).
- Coperta di sopravvivenza.
- Fischiello.
- Riserva alimentare.
- Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna.
- Sacchetto porta-rifiuti.
- Una lampada frontale funzionante con pile di ricambio. L'eventuale cambiamento delle modalità di controllo del materiale saranno comunicate ai partecipanti tramite l'email di iscrizione.

● **Materiale fortemente consigliato:**

- Scarpe da Trail Running (indicate come A5, rappresentano la calzatura ideale per questo genere di percorso e limitano il rischio di caduta e aumentano la protezione della cavaglia).
- Pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio (spesso possono limitare i danni di abrasione per una caduta accidentale).
- Cappello o bandana.
- Guanti leggeri (sebbene sia giugno, le temperature in quota possono variare notevolmente e in presenza di brutto tempo può addirittura nevicare).
- Bastoncini telescopici (se usati dovranno essere portati per tutta la corsa).

Regolamento completo su: www.traildeglieroi.it