

CORSA AGONISTICA IN NATURA

VI Edizione

Eleonora Vincer

Marciana Marina - 14 aprile 2013



Info line:
348 4105406 - Fax 0565 913120

Mail:
atleticaisoladelba@alice.it

Organizzazione tecnica:
www.atleticaisoladelba.it

Progetto:
www.eleonoraxvincere.splinder.com

Onlus:
www.amicidelmadagascar.org

Ultraskymarathon[®] 57 km 35000+

mozzafiato nel verde e il blu
del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano
Apertura iscrizioni 7 Gennaio 2013
max 300 iscritti

Info line: 3484105406
follow us on facebook 

SUUNTO



14 aprile 2013 – Marciana Marina LI

L'Elba Trail 2013 è una Ultraskymarathon® di 57 km con 3500 mt D+.

La gara si svolgerà Domenica 14 Aprile 2013 con partenza alle ore 6:00 da Marciana Marina. Dopo la partenza saliremo verso Marciana per poi dirigerci verso il santuario della Madonna del Monte. Passato il Troppolo il percorso proseguirà lungo una discesa tecnica verso Chiessi; da lì affronteremo un D+500 verso il Colle San Bartolomeo, raggiunto il quale ci inseriremo sul sentiero che porta a Pomonte, dove ci sarà un primo ristoro ed un controllo chip. Da Pomonte ancora un D+500 lungo la valle omonima fino a raggiungere il Colle della Grottaccia.

Un sentiero in saliscendi ci porterà poi fino alle Piane al Canale, da dove seguiremo una inedita deviazione (Sassi Ritti) che ci porterà fino a San Piero.

Risaliremo quindi ancora in direzione Piane del Canale deviando però in direzione Chiesa di San Giovanni, raggiunta la quale affronteremo poche centinaia di metri di asfalto fino a raggiungere la deviazione che ci porterà verso il Castagnone.

Dopo questo rientreremo sul percorso classico lungo il sentiero 7 fino a raggiungere il Monte Perone, dove sarà allestito il secondo ristoro ed un controllo chip. Inizierà dopo il Perone l'ultimo settore di gara, che comprenderà l'ascesa al Monte Capanne, per raggiungere il quale sarà necessario affrontare il tratto centrale del sentiero EE 00, che presenta un tratto attrezzato. Per coloro che avessero difficoltà ad affrontare il tratto attrezzato (e blandamente esposto) sarà predisposta una variante bassa che consentirà di evitarlo.

Una volta raggiunta la vetta del Monte Capanne inizierà la lunga discesa verso Marciana Marina, prima con un tratto estremamente tecnico, poi lungo sentieri più corribili. Lungo il Feraie raggiungeremo una deviazione che ci dirigerà verso Pedalta e poi verso il Romitorio di San Cerbone, passato il quale ci dirigeremo verso l'abitato di Poggio. Un breve tratto di asfalto ci porterà poi al bivio del Rimercoio, proseguiremo e in breve tempo passeremo il Lavacchio, quindi svolteremo a sinistra e scenderemo lungo un single track fino a raggiungere l'abitato di Marciana Marina ed infine il traguardo.

NOTE SUL PERCORSO

Il percorso dell'Elba Trail non è facile, alterna tratti decisamente corribili ad altri cui è necessario prestare estrema attenzione. In particolare le difficoltà maggiori vanno segnalate nel tratto Troppolo-Chiessi, con la discesa molto tecnica, e Chiessi-Pomonte, un D+/D- 500 piuttosto impegnativo. Altro tratto da segnalare è l'ascesa al Monte Capanne lungo il sentiero EE 00, piuttosto breve ma con il primo tratto attrezzato con corda fissa e blandamente esposto; questo tratto sarà comunque presidiato dal Soccorso Alpino e sarà evitato in caso di maltempo. Sempre nella zona del Monte Capanne da segnalare l'inizio della discesa dopo la stazione della Cabinovia, molto tecnico e sconnesso.

Consigli

Ovviamente sono fortemente raccomandate le scarpe da trail, da scegliere con attenzione in funzione del meteo, se dovesse essere una giornata umida scegliete una scarpa che possa assicurarvi un buon grip sulle rocce. Non sottovalutate il percorso, la quota massima che raggiungeremo sarà "solo" i 1019 mt del Capanne, ma il percorso è piuttosto duro, ed alla fine avrete accumulato un dislivello positivo di 3500 mt. e 57 km di percorrenza. Idratatevi e nutritevi adeguatamente, non confidate unicamente sui ristori, che saranno tre. Munitevi del materiale obbligatorio, riserva idrica di almeno 1 lt, telo di sopravvivenza e cellulare, prestate attenzione alle indicazioni sul percorso, se non ne trovate per 100/200 metri avete sbagliato strada e dovete tornare indietro. Non abbandonate rifiuti sul percorso, siete in un Parco Nazionale, non tagliate i sentieri, prestate aiuto se vedete qualche altro concorrente in difficoltà. Preparatevi, giocate pulito ed impegnatevi, dall'Elba Trail Eleonoravincere avrete solo grandi soddisfazioni!

Informazioni utili

Quota iscrizione atleta 40 €, quota accompagnatore 10 €, le notti extra verranno quotate in base alle richieste. Iscrizione tramite il sito www.wedosport.net, le iscrizioni si ritengono confermate al pagamento delle quote. Pagamento da effettuarsi tramite bonifico bancario o conto corrente postale intestato ad Amici del Madagascar Onlus Via dei Martiri 3 21030 Brissago (VA). Con bonifico: Banca Prossima IBAN IT 63 M 0335901 60010000001642 con bollettino postale: CC 18529214, inviare la ricevuta di pagamento via mail a atleticaisoladelba@alice.it o fax al 0565913120.