



SI CORRE PER LA SCUOLA ELEMENTARE DI MSOLWA UJAMAA, IN TANZANIA

Carissimo/a Atlete,

siamo entrati nella settimana che porterà dritta all'Alpine Wonderful Trail 2014.
Prima cosa: **BENVENUTI!!! :-)**

Alcune informazioni per prepararci assieme all'evento.

INFO DI PERCORSO

Abbiamo ultimato la tracciatura definitiva, e vi confermiamo le tre distanze con i relativi dislivelli:



Ci teniamo a ricordare ancora una volta, che anche se la **35 km** può sembrare un chilometraggio corto, abituati ormai a sentire ultra-extra-mega-trail in giro, risulta essere **una gara impegnativa**, dato il dislivello (di cui un bel KM verticale nel mezzo e compreso nel prezzo), la quota (tutta la



irunfor.findthecure.it

parte in aggiunta si svolge sopra i 2000 metri) e l'isolamento del percorso (non l'abbiamo chiamata "wild" a caso). Vi chiediamo dunque di analizzare bene il percorso, le altimetrie e i punti di ristoro, per pianificare al meglio la vostra prestazione. Particolare ATTENZIONE per i rifornimenti di acqua. Per coloro che faranno la 35 Km dopo il bivio 25/35 vi è un tratto di 8 km senza punti acqua, non dimenticate di bere (e tanto) alla fonte "Sorgente Pausa", e RIEMPITE BENE LA BORRACCIA.

Per coloro che fanno la 35Km al bivio 25/35 se stanchi o affaticati possono scegliere di passare alla 25Km ed entrare automaticamente in classifica, segnalandolo al volontario di presidio al bivio. NON VICEVERSA, gli iscritti alla 25 anche se tonici e gasati non possono lanciarsi sul percorso della 35. Vi saranno tre postazioni di "spunta manuale" sul percorso per motivi di sicurezza (primo ristoro, bivio 25/35 e passo della Cavalla), quindi vi chiediamo la gentilezza di perdere qualche secondo per mostrare bene il pettorale al volontario in modo che avremo traccia di dove siete. I RISTORI sul percorso vi forniranno acqua, sali minerali, frutta secca e cioccolato.

Un occhio particolare ai **CANCELLI ORARI**. Sono stati calcolati in maniera generosa ma non troppo, specialmente il cancello bivio 25/35 (4 ore) per tutelare gli atleti che stanno andando troppo piano prima di affrontare il tratto isolato di alta quota. Quindi se troverete il cartello "*IMPIANTO DI RISALITA CON LE VOSTRE GAMBE CHIUSO*" e perché siete arrivati fuori tempo massimo e vi chiediamo di fermarvi sorridendo. Se siete al bivio 25/35 non potrete continuare sul percorso della 35 ma potete continuare la 25 e anche in questo caso entrare automaticamente in classifica. **Per favore no contrattazioni ai cancelli, cancello chiuso è cancello chiuso**, se volete proseguire lasciate il pettorale al "guardiano del cancello" e proseguite sotto la vostra responsabilità, non vi possiamo garantire ristori e soccorsi.

BRIEFING TECNICO obbligatorio il sabato alle 19.30 o la **domenica alle 8.30**, da non perdere assolutamente.

Sul vostro pettorale troverete stampata l'altimetria con i cancelli e i punti ristoro in modo da poter calibrare al meglio la vostra gara. Inoltre vi sarà stampato il numero da chiamare in caso di emergenza.

In caso di mal tempo, eventualità che speriamo non si presenti visto che abbiamo già dato tutto l'inverno, la primavera e anche l'estate, **l'ultima parola sul percorso spetterà al Soccorso Alpino** capitanato dal mitico Nino Perino, guida alpina storica della Valle Maira. Saranno loro a decidere le condizioni ed eventuali modifiche. In caso di maltempo verrà chiuso il bivio 25/35 e diventerà unica gara da 25 Km. Provvederemo a rimborsare la differenza agli atleti della 35 a meno che non vogliate voi lasciarla come donazione, in quel caso grazie.

NOTE LOGISTICHE IMPORTANTI

Come sapete tutta la gara è organizzata in alta montagna, con tutta la bellezza che ne comporta ma anche difficoltà logistiche con spazi limitati.

Per **chi arriverà venerdì e sabato i parcheggi saranno nelle vicinanze ma si riempiranno presto**. Per coloro che arriveranno **domenica** vi saranno **due parcheggi grossi** (occhio alla segnaletica) a 2 km dalla zona gara **con servizio navetta**.

Il pulmino, Sherpa Bus, è uno, quindi i tempi di risalita in zona gara non saranno immediati. Di fronte al Ciarbonet Caffè ci sarà un **area di manovra "Kiss and Run"** dove potrete **depositare gli atleti e poi scendere a parcheggiare la macchina**. Per gli amanti dell'ultimo momento,



soprattutto coloro che si devono ancora iscrivere, **calcolate bene i vostri tempi**. Atleta avvisato, mezzo salvato (dal perdersi la partenza).

ATTENZIONE AI FURTI. Purtroppo nelle ultime gare si è assistito a furti nelle auto. Per questa ragione abbiamo organizzato i parcheggi in **aree predefinite** che avranno un **guardiano all'ingresso** che vigilerà il più possibile sulle auto, per questo motivo vi consigliamo di lasciare le macchine in queste aree e non selvaggiamente dove capita. Questo purtroppo **non ci dà garanzia** di sicurezza, quindi **vi consigliamo di lasciare le macchine vuote** e che sia visibile che sono vuote e utilizzare il deposito borse. **La navetta è gratuita**.

Sarà possibile fare la **doccia** nel **centro polivalente di Acceglio** sarà la stessa navetta a portarvi, oppure in loco ci sarà la "*doccia dell'eroe*" con acqua fresca originale Val Maira.

Per gli atleti è previsto buono Pasta Party gratuito, e anche per gli accompagnatori a prezzo amico, altrimenti il Ciarbonet con tutte le sue specialità è pronto a coccolarvi.

Come sempre nelle nostre gare, vi chiediamo di **indossare la maglia I run for FTC** per portare tutti assieme il messaggio di solidarietà.

Per chi volesse mangiare al Ciarbonet il **sabato sera, c'è il super menù dell'atleta**: polentino con tuma, tajarin al ragù o alle zucchine, salsiccia e patata, zabaglione con biscotto, caffè e vino a **15 euro** e per colazione, buffet con the, caffè, latte, fette biscottate, pane e marmellata 3 euro (e se non fate una buona prestazione atletica dopo questo....). Però **prenotatevi**, possiamo garantire al massimo cento coperti.

Per **dormire** a tutti gli atleti e famiglie **posto tenda gratuito e spartano** su con noi nei prati del Ciarbonet (bagni presenti) **altrimenti le varie location** sparse in Valle.

Alle 14.00 iniziamo il maxi concerto live dei Le 3 Tetons, con il rock vero anni settanta, quindi cari atleti, vedete di muovere quelle gambe e arrivare in tempo per stare un po' insieme, conoscerci e fare festa.

Perché ci siamo permessi di chiamare questo trail il più solidale del pianeta e di tutte le galassie???

Grazie al Ciarbonet Cafè che si prende carico di tutte le spese, dal gruppo musicale al cibo, e grazie al Comune di Acceglio che si prende carico delle spese logistiche dei bagni, non un euro, non due, non tre (sembra un po' il baffo delle televendite che sta parlando..) ma **tutto il ricavato delle iscrizioni e del merchandising verrà destinato al progetto della scuola elementare di Msolwa Ujamaa in Tanzania**, tutti coloro che saranno presenti sul posto sono volontari. Questo è lo spirito di I run for FTC e ci piace dividerlo.

Buona settimana a tutti Atletoni, ci si vede su, all'Alpine Wonderful Trail.

Siate wonderful, ogni giorno.

I run for FTC staff.

