### - COSA TROVERETE IN QUESTA PAGINA -

Vi invitiamo a consultare questo spazio di tanto in tanto, in quanto sarà utilizzato dall'Organizzazione al fine di comunicare qualsiasi informazione ai trailers.

In questa pagina troverete:

- La definizione delle barriere orarie intermedie dei percorsi;
- L'indicazione dell'ubicazione definitiva dei punti di ristoro;
- Il programma della manifestazione completo di orari;
- Attività alternative per chi accompagna i trailers;
- Ogni altra informazione ritenuta utile o necessaria dall'Organizzazione.

Grazie per l'attenzione

Di seguito «Comunicato n° 1»

# - COMUNICATO n° 1 – (7 pagine)

- Pag. 1 e 2: programma trail edizione 2018 (corto e lungo);
- Pag. 3: punti ristoro trail (corto e lungo);
- Pag. 4: segnalazioni percorso trail (corto e lungo);
- Pag. 5,6,7: attività per tutti coloro che accompagnano i trailers; camminata a passo libero su strada e sentieri, visita a «Cascina Tiole» e lezione yoga.
- Nella pagina «Dettagli edizione 2018» è disponibile il road book + altimetria del percorso LUNGO;

#### - PROGRAMMA «TRAIL DEI GORREI 2018» -

#### **RITIRO PETTORALI**

#### Sabato 14 Aprile 2017

Ore 09:00 – 12:30 presso punto vendita "JONATHAN SPORT" - C.so Italia 40 - Acqui Terme (AL)

Ore 16:00 – 19:30 presso U.S. MORETTI '70 – Moretti fraz. di Ponzone (AL)

#### Domenica 15 Aprile 2017

Percorso **LUNGO** 

Ore 05:45 – 07:15 presso U.S. MORETTI '70 – Moretti fraz. di Ponzone (AL)

Percorso CORTO

Ore 07:30 (dopo partenza percorso LUNGO) – 08:45 presso U.S. MORETTI '70 – Moretti fraz. di Ponzone (AL)

## <u>CONTROLLO MATERIALI OBBLIGATORI</u> (in regime di parco chiuso, non si potrà più uscire) e <u>PUNZONATURA CHIP</u>

Percorso **LUNGO** Ore 07:00 – 07:20

Percorso **CORTO** e Ore 08:30 – 08:50

#### CHIUSURA PARCO CHIUSO E PUNZONATURA

Chi non sarà stato controllato (percorso LUNGO) e punzonato non potrà più entrare e quindi partire

Percorso **LUNGO** Ore 07:20

Percorso CORTO Ore 08:50

#### BRIEFING

Percorso **LUNGO** Ore 07:25

Percorso **CORTO** Ore 08:55

#### **PARTENZA**

Percorso **LUNGO** Ore 07:30

Percorso CORTO Ore 09:00

#### **CANCELLI**

Nessuno per percorso CORTO (tempo massimo per essere classificati 4,30 ore)

Tassativi, solo per il percorso LUNGO (tempo massimo per essere classificati 11,30 ore)

Ore 13:30 al 32,2 km. (Cascina Tiole – 3° RIFORNIMENTO)

Ore 15:30 al 39,3° km. (Località Scaragli - 4°RIFORNIMENTO)

#### PREVISIONE ARRIVI

Ore 11:00 circa per il percorso CORTO

Ore 14:00 circa per il percorso LUNGO

#### <u>PREMIAZIONI</u>

Ore 12:30 circa per il percorso CORTO

Ore 16:30 circa per il percorso **LUNGO** 

#### - PUNTI RISTORO «TRAIL DEI GORREI 2018» -

#### Percorso CORTO

- 8,8° km Frazione CIMAFERLE 1° RIFORNIMENTO liquidi
- 17,9° km CASCINA TIOLE di Piancastagna 2° RIFORNIMENTO liquidi e solidi
- Arrivo a MORETTI liquidi e solidi

#### Percorso **LUNGO**

- 8,8° km Frazione CIMAFERLE 1° RIFORNIMENTO liquidi e solidi
- 20,9° km Località VALLE FREDDA 2° RIFORNIMENTO liquidi e solidi
- 29,0° km circa CASCINA NESPOLO «rifornimento volante» SOLO liquidi
- 34,4° km CASCINA TIOLE di Piancastagna– 3° RIFORNIMENTO liquidi e solidi
- 42,1° km Località SCARAGLI 4° RIFORNIMENTO liquidi e solidi
- 51,0° km Rifugio PIANAZZI 5° RIFORNIMENTO liquidi e solidi
- Arrivo a MORETTI liquidi e solidi

#### - SEGNALAZIONI PERCORSO «TRAIL DEI GORREI 2018» -

- NEI POCHI TRATTI IN ASFALTO SONO STATE APPLICATE GROSSE FRECCE IN VERNICE BIANCA
- AI BIVI PRINCIPALI TROVERETE DELLE FRECCE IN LEGNO INDICANTI LA DIREZIONE CON LA SCRITTA ROSSA "T.G." = "TRAIL DEI GORREI"
- OGNI 100mt. CIRCA APPESE AGLI ALBERI
   TROVERETE DELLE BANDELLE BIANCHE/ROSSE
   DA CANTIERE E NEI TRATTI PIU' APERTI ANCHE
   DELLE BANDIERINE FUCSIA INFISSE NEL TERRENO
- SUI SENTIERI SONO STATE CHIUSE EVENTUALI DEVIAZIONI CON BANDELLE BIANCHE/ROSSE
- SE NON SI TROVERANNO I SUDDETTI SEGNALI DOPO 200/300mt., SIGNIFICA OVVIAMENTE CHE SI STA PERCORRENDO UN PERCORSO SBAGLIATO. E' NECESSARIO RITORNARE INDIETRO E VERIFICARE.



«Come riuscire a mantenere brulicante di vita un paese, un comune, un luogo che di così tanta bellezza di paesaggi e cultura è ricco?

Riconoscersi in simbiosi con la natura, dove la scansione del tempo è ancora una rassicurante questione di stagioni, dove i segni di una cultura e di una tradizione sono impressi nelle pietre delle case, nei cortili, lungo i sentieri che dal fitto di un bosco sfociano in antichi campi un tempo coltivati.

L'obiettivo de **«LA VENTURA»** è porre le basi per tutelare questa tradizione e promuovere uno sviluppo congiunto in cui ogni generazione possa diventare il punto di unione tra il passato ed il futuro di questi luoghi». Nasce con questi presupposti **l'associazione sportiva dilettantistica per il trekking «La Ventura»**, con sede a Moretti, che collaborerà con l'organizzazione del «TRAIL DEI GORREI» per accompagnare tutti coloro che lo vorranno, in una panoramica camminata a passo libero su strada e sentieri, con partenza ed arrivo a Moretti dalle ore 9,30 alle ore 12,00 circa.

Il percorso, non particolarmente impegnativo, è accessibile a tutti; verranno raggiunti alcuni punti dove sarà possibile vedere il passaggio degli atleti . E' necessario un abbigliamento comodo e scarpe adatte ad un percorso prevalentemente su sterrato.

Buona camminata a tutti!



CAMMINATA PER TUTTI
a passo libero, su strada e sentieri
Partenza ore 09:30 circa da MORETTI
Arrivo a MORETTI - durata 2,30h circa

Gradita pre-iscrizione indicando nome, cognome e cellulare info@traildeigorrei.org

**Costo**: € 5,00- da pagarsi in loco (verrà fornita bottiglietta acqua per percorso)

Situata in un'incantevole cornice, l'azienda apistica, nonché fattoria didattica **«Il potere dei fiori»**, da tutti familiarmente chiamata **«Cascina Tiole»** a **Piancastagna**, ospiterà anche per questa edizione la lezione di yoga. Gli amici Anna e Giorgio sono abituati ad ospitare: sono veri padroni di casa per scolaresche curiose di apprendere i segreti della natura, per musici ed attori di spettacoli dall'atmosfera di fiaba, per maestri di relax e meditazione, ma soprattutto per le api che da loro si sentono veramente a proprio agio.

Da questo luogo molto particolare potrete portarvi a casa quest'atmosfera racchiusa in un vasetto di delizioso miele, o di prelibata melata (adatta agli sportivi perché ricca di sali minerali ), o del goloso nocciomiele e del prezioso zafferano!

Qui scoprirete che ogni singolo fiore ha un potere nascosto, che però diventa nullo senza le laboriose api.













Un momento di relax per tutti coloro che accompagnano gli atleti con la collaborazione dell'amica Marcella Tamponi, che troverete a «Cascina Tiole» di Piancastagna, uno dei punti di ristoro della gara. Vi potrete rilassare grazie ad una lezione prova di yoga gratuita di circa 45 minuti e ripetuta in due diversi orari della mattinata (con inizio indicativo ore 10:30 e 11:30). E' richiesto solamente un abbigliamento confortevole e un tappetino oppure un asciugamano.

La lezione sarà effettuata all'aperto, ma in caso di temperatura non gradevole o di brutto tempo verranno utilizzati i locali interni di «Cascina Tiole». Non rinunciate a provare, ne sentirete subito il beneficio! La Maestra Marcella Vi aspetta! «Namastè»

#### **Centro Yoga Shankara**

Piazzale Cadorna 16, Ovada 3493169813

Facebook: Shankara yoga











