



main sponsor



Roadbook Ultra Sky Marathon

Tratto Corniglio - Lagdei

(prima metà di gara per UltraSkyMarathon 62k)

Ore 7:00 Partenza da Corniglio, in direzione Sivizzo, godetevi i primi 700 metri di asfalto perché in seguito ne calpesterete poco altro. Svoltata a destra con personale di servizio (N44° 28.305' E10° 05.454'). In salita, carraia nel bosco, a breve svolta a sinistra su strada ghiaia e subito a destra di nuovo nel bosco con presenza di personale di servizio (N44° 28.257' E10° 05.360').

Al km 2 svolta a sinistra in discesa e dopo 220 metri si lascia alla propria sinistra manufatto in cemento e si torna a salire fino al km 2,6 dove si prosegue dritto in discesa per giungere ad una svolta a sinistra e poco dopo svolta a destra. Proseguendo con leggeri saliscendi, si giunge al km 3,7 dove svoltando decisamente a destra in presenza di personale di servizio inizia una lunga ed impegnativa salita (N44° 27.344' E10° 05.429').

Al primo bivio teniamo la destra e poco più avanti incontriamo un punto acqua di sorgente, posto al km 4. Proseguiamo al bivio successivo tenendo la sinistra e pian piano la salita si fa più severa. Più avanti teniamo la destra e di seguito proseguiamo dritti e ci troviamo davanti due tratti con forte pendenza positiva che ci portano a raggiungere, in prossimità di una colonna dell'alta tensione, un single track sul crinale. Proseguiamo nel single track tendenzialmente in salita ma con pause che ci lasciano respirare e raggiungiamo Selva Sola, a 5,820 km dalla partenza. Si prosegue scendendo per breve tratto e ci troviamo ad una svolta a destra con personale (N44° 26.946' E10° 04.496') di servizio e subito dopo svolta a sinistra su single track in salita che ci porta a raggiungere la cima di Monte Aguzzo al km 6,450 a quota 1323 metri. Successivamente si scende su single track che ci porta ad una piana denominata Passo della Sisa con un quadrivio dove si deve proseguire dritto tenendo poi la destra e successivamente ancora a destra a salire fino al km

8.650 dove troveremo il bivio che divide gara lunga e gara corta in prossimità del primo ristoro (N44° 25.820' E10° 04.408'). Proseguendo con la gara lunga, svoltiamo a destra e si ricomincia a salire raggiungendo punto panoramico per poi transitare presso la vetta di Monte Quadro a quota 1455 metri, proseguendo dritto troveremo altri punti panoramici.

Al km 10,300 si tiene la sinistra e subito dopo la destra per salire in direzione del Groppo Fosco a quota 1585, altro punto panoramico. Si scende e sale verso Pian del Monte a quota 1578 metri, luogo adatto all'atterraggio elicottero (N44° 24.449' E10° 03.946'), discesa in direzione Sella del Navert dove sarà presente personale di servizio (N44° 24.020' E10° 03.701'). Si prosegue dritto in salita per 300 metri circa che ci porterà sui prati del Monte Navert, vero balcone degli appennini. Siamo al km 13,700 e ad una altitudine di 1650 metri.

Scendiamo in tratto pericoloso dove porre la massima attenzione, parliamo di 30 metri circa dove sarà presente personale di servizio (N44° 23.529' E10° 03.890') che ci condurrà con il successivo single track al Passo della Colla. Continuiamo in discesa su strada ghiaiosa con residui di brevi tratti asfaltati e raggiungiamo in località Lagoni, dove, al km 16,100, si trova il secondo ristoro nonché il primo cancello orario della gara lunga (3 ore e 30 dalla partenza ossia le ore 10:30). In località Lagoni è presente il rifugio attrezzato raggiungibile veicolarmnte (N44° 23.448' E10° 02.811').

Prendendo il sentiero CAI 711, entriamo in un vero e proprio paradiso naturalistico e iniziamo una lunga e progressiva salita di 3.300km circa passando da 1340 a 1830 circa. Dopo circa 100 metri dal ristoro, teniamo la sinistra e salendo troviamo manufatto in pietra dove proseguiamo dritto in salita. Al successivo bivio, a 1km circa dalla località Lagoni, proseguiamo a sinistra per giungere dopo 150 metri ad un ponticello in legno. Nel successivo bivio, presidiato da personale di servizio (N44° 22.877' E10° 02.832'), teniamo a sinistra per sentiero CAI 711/713 per giungere a bivio dove teniamo la destra su sentiero CAI 713. Giungiamo alla piana delle Capanne Lago Scuro (N44° 22.741' E10° 02.921') dove è possibile l'atterraggio dell'elicottero. In prossimità della capanna troviamo il punto acqua. Di lì la salita si fa più severa e troverete nel tratto più impegnativo il personale di servizio (N44° 22.647' E10° 03.034').

Salendo si giunge alla cosiddetta Buca della Neve, luogo dove si trova un nevaio tra le rocce, luogo davvero particolare dove si trova neve lungo tutta la stagione estiva. Al culmine della salita, che rimane sotto la vetta rocciosa del Monte Paitino, svoltiamo a destra prendendo per sentiero CAI 00. Il single track diventa corribile ma comunque rimane tecnico e va mantenuta alta l'attenzione. Vari punti panoramici si susseguono sia sul versante emiliano che a sud verso la Toscana. Si giunge ad incrocio con personale di servizio (N44° 22.395' E10° 02.855'), si prosegue dritto per vetta Monte Matto, 1822metri, e svoltiamo a destra tenendo sentiero CAI 00. Dopo un tratto di discesa tecnica, giungiamo ad incrocio con personale di servizio (N44° 22.443' E10° 02.533') dove svoltiamo a destra in discesa per Lago del Bicchiere (punto di possibile atterraggio elicottero, N44° 22.524' E10° 02.595'). Continua la discesa fino al Passo Fugicchia dove svoltiamo a sinistra per sentiero CAI 715 verso Capanne di Badignana. La discesa è tecnica e ci porta al punto acqua denominato Fontana del Vescovo. Subito dopo teniamo la destra per sentiero CAI 715 (luogo adatto ad atterraggio elicottero, N44° 22.936' E10° 02.222'). Seguendo sentiero incontriamo impegnativo tratto sassoso, giungiamo ad incrocio dove prendiamo la sinistra su sentiero CAI 719. Poco dopo raggiungiamo la località Capanne di Badignana, punto acqua e zona adatta ad atterraggio di elicottero (N44° 23.186' E10° 01.797'). Tenere la sinistra, passaggio davanti le capanne e si tiene la sinistra al successivo incrocio per sentiero CAI 719. Inizia nuovo tratto di salita che ci consente di superare 300 metri di altimetria su 2.450 metri di percorso.

Salendo raggiungiamo, dopo aver transitato per punti panoramici, alla Sella della Brusa e svoltiamo a sinistra per sentiero CAI 719. Ci troviamo in questo momento sopra l'incontaminata e vietata all'escursionismo riserva naturalistica delle Guadine-Pradaccio. Saliamo al Monte Aquila, fine delle fatiche altimetriche della prima parte della gara lunga, a quota 1767, vetta monte, dove svoltiamo a destra e ci immettiamo subito su discesa tecnica dove portare grande attenzione. Dopo poche centinaia di metri si raggiunge incrocio del Passo dell'Aquila dove si procede dritto per sentiero CAI 00, fino a giungere all'incrocio dove prendiamo la destra per sentiero CAI 719a verso sella dello Sterpara-Lago Santo, lasciando la vetta del Monte Aquilotto a sinistra. Dopo un centinaio di metri circa ci troviamo in un punto panoramico che ci consente a 180 gradi di spaziare con lo sguardo su scorci ambientalistici di notevole pregio: le vette del Marmagna, Orsaro e Fosco a sinistra, verso il basso il Lago Santo, verso destra il lago Pradaccio, di fronte a noi la pianura, in primo piano le rocce dello Sterpara, la bellezza del luogo è talmente eclatante che risulta scontato il riconoscimento dell'Unesco che ha decretato il luogo Riserva MAB (Man and the Biosphere).

In discesa raggiungiamo la sella dello Sterpara e svoltiamo a sinistra per il sentiero CAI 719 verso Lago Santo. Al successivo incrocio troveremo personale di servizio (N44° 23.944' E10° 00.371') dove prenderemo a destra per sentiero

CAI 723. Da questo punto per circa 400 metri la gara ha atleti nei due sensi di marcia: chi scende verso "Lago Santo-Carbonaie-Lagdei" e chi risale da Lagdei. Non vanno presi in considerazione gli eventuali atleti che salgono in senso contrario: proseguite seguendo i segnali che vi accompagneranno al punto di controllo (il tratto in questione sarà presidiato da personale di servizio). Su sentiero 723 ci dirigiamo verso il Lago Santo per poi abbandonare il 723 e, per breve tratto nel bosco, raggiungiamo il Lago Santo in discesa e lo percorriamo in senso antiorario su tratto sassoso. A fine lago raggiungiamo un bivio dove svoltare a destra per sentiero CAI 723a, inizia qui un bel sentiero scorrevole. Dopo circa 100 metri si incontra un incrocio con personale di servizio (N44° 24.230' E10° 00.704') dove tenere la destra per sentiero CAI 723b (definito "le Carbonaie"). Inizia un breve tratto di lieve salita per poi scendere velocemente per 750m circa, svolta a sinistra in single trail per 250m circa che ci porta ad immetterci, con svolta a destra, su sentiero CAI 723/a (definito "Panoramico"). Dopo circa 250m si giunge alla piana di Lagdei dove, svoltando a sinistra, troveremo il punto di controllo elettronico, terzo ristoro della gara nonché partenza del Trail 30Km. Siamo a metà gara per gli atleti della gara lunga. Abbiamo percorso 28,860 km e 2320m D+.

In località Lagdei è possibile l'atterraggio dell'elicottero (N44° 24.720' E10° 00.589'), ci troviamo in prossimità del rifugio Lagdei e della partenza della seggiovia Lagdei-Lago Santo, zona raggiungibile veicolamente.

Tratto Lagdei - Corniglio

(seconda metà di gara per atleti UltraSkyMarathon 62Km e partenza gara Trail 30Km)

Si sale per ripido sentiero ricavato nella vecchia pista da sci, affiancata dalla seggiovia, e ad una distanza di 150m dalla stazione a monte, si entra nel bosco a sinistra seguendo il sentiero CAI 723 che ci porta al Rifugio Mariotti (punto acqua), situato di fronte al panoramico Lago Santo Parmense a quota 1508m. Si gira intorno al lago in senso antiorario continuando per il sentiero CAI 723, dove si trova altro punto acqua, fino al passaggio su ponticello in legno dove proseguendo sul sentiero principale, ritorniamo nel tratto di 400 metri dove sarà possibile incrociare atleti in discesa in senso contrario. Non ce ne curiamo e seguiamo in salita in direzione Marmagna (il tratto in questione sarà presidiato da personale di servizio). La salita prosegue fuori dal bosco raggiungendo Sella del Marmagna a quota 1725m, punto panoramico con vista fino al Golfo de La Spezia e isole Palmaria e del Tino.

Si sale a destra su sentiero CAI 00 (confine tra Toscana ed Emilia Romagna che percorreremo fin oltre il Passo del Cirone) per la vetta del Monte Marmagna, quota 1850m punto più alto raggiunto dall'intero percorso, contraddistinto dalla croce di vetta. Si scende, tenendo la sinistra in direzione Sella del Braiola, su sentiero in contropendenza presidiato da personale di servizio.

Alla Sella del Braiola, quota 1715m, seguiamo a sinistra in incrocio presidiato da personale di servizio in direzione della vetta del Monte Braiola, posta a 1818m, punto panoramico. Discesa fino al raggiungimento della Bocchetta dell'Orsaro, tenendo la sinistra si raggiunge tratto ripido su roccia con personale di servizio e si continua fino al raggiungimento della vetta dell'Orsaro a quota 1830m. Perdendo circa 200m di quota, si prosegue per sentiero CAI 00 fino al passo Foce del Fosco a quota 1610m per poi proseguire dritto per Monte Fosco, raggiunto dopo breve salita a quota 1680m. Si prosegue in discesa nel bosco per il passo Bocchetta del Tavola, a quota 1440, in un quadrivio dove si deve proseguire dritto.

Si attraversano i prati del Monte Tavola dove si devono superare scalette in legno che permettono di oltrepassare le recinzioni dei pascoli. Si rientra nel bosco fino a quando si arriva in vista della chiesetta in sasso del Passo del Cirone a quota 1264, dopo km 9,130 della gara Trail 30Km ed a 39,000 km dalla partenza da Corniglio. Al Passo del Cirone troviamo il quarto ristoro dalla partenza della gara lunga e il primo della gara Trail 30Km. Attraversamento di strada asfaltata con personale di servizio, seguiamo in salita per il sentiero CAI 00 per circa 900m poi lo abbandoniamo per il sentiero CAI 731 con svolta a destra e poi subito a sinistra.

Successivamente incontriamo un quadrivio dove seguiamo dritto e in meno di 100 metri lasciamo un cancello metallico alla nostra sinistra proseguendo in salita per strada sterrata. Successivamente si tiene la sinistra in salita, svolta con personale di servizio. Si prosegue su corribili saliscendi fino a giungere a cancello di recinzione dei pascoli. Raggiungiamo in discesa un incrocio con svolta a sinistra in prossimità di cappelletta votiva. Si va per ampia carraia sterrata in una regolare e corribile salita. Svolta a destra in strada sassosa fino a raggiungere, al km 15.400 da Lagdei

(per il Trail 30Km) e km 45,100 dalla partenza da Corniglio, il passo del Silara a quota 1190m con attraversamento stradale presidiato da personale di servizio, strada asfaltata da percorrere per circa 100m in direzione di Berceto per poi svoltare a destra in prossimità del quinto ristoro (solo liquidi) per i corridori della gara lunga, corrispondente anche al secondo ristoro (solo liquidi) per il Trail 30Km. Questo ristoro è anche terzo cancello orario per la gara lunga e cancello orario per il Trail 30Km ed è posto alle ore 17:15 (a 10h e 15 min per la gara lunga e 3h e 15 min per il Trail 30 Km).

Dopo circa 100m in discesa, svolta a sinistra in salita e successivamente raggiungimento di quadrivio da oltrepassare dritto in salita. Più avanti si incontrerà incrocio a due vie, teniamo la destra. Si prosegue sempre dritto per giungere alla Maestà di Graiana, dove troviamo personale di servizio e sesto ristoro per chi affronta la gara lunga, terzo ristoro per il Trail 30Km. Al successivo incrocio teniamo la destra e successivamente si prende a sinistra il sentiero particolarmente tecnico che sale nel bosco per poi uscire su prato per ripida salita. Si prosegue in tratto corribile fino al raggiungimento di incrocio dove tenere la destra proseguendo all'interno del bosco e in crinale al di fuori del bosco dove troveremo punti panoramici. Passaggio dalla vetta del Monte Cervellino, quota 1480m, al km 22.170 da Lagdei (per la gara Trail 30Km) e km 52.000 dalla partenza di Corniglio. Proseguendo dritto in discesa per 1km circa, si incontra una svolta a destra che ci introduce nel bosco per una divertente discesa in single track. Al quadrivio si procede dritti, alla successiva svolta a destra il divertimento non sarà più facile visto che incontreremo una discesa non pericolosa ma alquanto tecnica: porre la massima attenzione.

La discesa ci porta nell'abitato di Vestana Superiore dove troveremo punto acqua in prossimità della svolta a sinistra ubicata in centro al paese. Uscendo dal centro abitato si prende la destra, sempre su asfalto, in direzione di Vestana Inferiore, si attraversa l'abitato e in breve si raggiunge successiva svolta a sinistra per strada sterrata. Si procede dritto fino al raggiungimento della nuova strada provinciale 13 dove si trova personale di servizio e si svolta a sinistra; dopo 50 metri subito a destra per scendere di nuovo fino a raggiungere il guado nel Torrente Parma, posto al km 28.880 da Lagdei per la gara Trail 30Km e al km 59.010 dalla partenza. Una volta rinfrescati, i concorrenti della gara lunga avranno un tratto particolarmente duro nel risalire al vicino arrivo posto all'interno della parte superiore del Castello di Corniglio, a quota 680m. L'ultimo tratto di gara, di km 1.300, è totalmente in salita con ben il 10% di pendenza media.

Roadbook Trail 18

Ore 17:00 partenza da Corniglio, in direzione Sivizzo, percorriamo i primi 700 metri di asfalto. Svolta a destra con personale di servizio. In salita, carraia nel bosco, a breve svolta a sinistra su strada ghiaia e subito a destra di nuovo nel bosco con presenza di personale di servizio.

Al km 2 svolta a sinistra in discesa e dopo 220 metri si lascia alla propria sinistra manufatto in cemento e si torna a salire fino al km 2,6 dove si prosegue dritto in discesa per giungere ad una svolta a sinistra e poco dopo svolta a destra. Proseguendo con leggeri saliscendi, si giunge al km 3,7 dove, svoltando decisamente a destra in presenza di personale di servizio, inizia una lunga ed impegnativa salita.

Al primo bivio teniamo la destra e poco più avanti incontriamo un punto acqua di sorgente, posto al km 4. Proseguiamo al bivio successivo tenendo la sinistra e pian piano la salita si fa più severa. Più avanti teniamo la destra e di seguito seguiamo dritti e ci troviamo davanti due tratti con forte pendenza positiva che ci portano a raggiungere, in prossimità di una colonna dell'alta tensione, un single track sul crinale. Proseguiamo nel single track tendenzialmente in salita ma con pause che ci lasciano respirare e raggiungiamo Selva Sola, a 5,820 km dalla partenza. Si prosegue scendendo per breve tratto e ci troviamo ad una svolta a destra con personale di servizio e subito dopo svolta a sinistra su single track in salita che ci porta a raggiungere la cima di Monte Aguzzo al km 6,450 a quota 1323 metri. Successivamente si scende su single track che ci porta ad una piana denominata Passo della Sisa con un quadrivio dove si deve proseguire dritto tenendo poi la destra e successivamente ancora a destra a salire fino al km 8.650 dove troveremo il bivio che divide gara lunga e gara corta in prossimità del primo ristoro.

Svolta a sinistra, inizia una discesa di km 4,850, tendenzialmente scorrevole e veloce, interrotta dopo 2,200 km da attraversamento di strada provinciale con personale di servizio, presso l'abitato di Grammatica. Continuiamo dritto scendendo per la Val Bratica dove incontreremo un saliscendi di circa 1,860 km che conduce all'abitato di Sivizzo. Prendiamo la provinciale asfaltata svoltando a destra e, dopo 200 m, incontriamo il secondo ristoro. A partire

dall'abitato di Sivizzo, nello stesso senso di marcia, si potrebbe incontrare qualche escursionista impegnato nella camminata il che non comporta particolari problemi vista l'ampiezza del percorso. Dopo altri 400 metri di asfalto in direzione di Corniglio, alla nostra sinistra imbocchiamo sentiero nel bosco tendenzialmente corribile con minime variazioni di quota. Al km 17,500 svoltiamo a destra ed attraversiamo la strada provinciale con personale di servizio, single track in discesa che ci consente di portarci nell'abitato di Corniglio dove gli ultimi 600 metri di asfalto ci condurranno all'arrivo, posto nel Castello di Corniglio.

Il percorso non presenta particolari difficoltà o pericoli, viene comunque chiesta la massima attenzione sia fuori strada che nel percorrere le strade asfaltate aperte al traffico.

Il percorso del Trail 18Km è segnalato con vernice organica biodegradabile di colore giallo fluo.

Roadbook Camminata 7,6 Km

Ore 17:00, a seguito del Trail 18,5Km, partenza da Corniglio, in direzione Sivizzo, percorriamo i primi 700 metri di asfalto. Svolta a destra con personale di servizio. In salita, carraia nel bosco, a breve svolta a sinistra su strada ghiaia e subito a destra di nuovo nel bosco con presenza di personale di servizio.

Al km 2 svolta a sinistra in discesa e dopo 220 metri si lascia alla propria sinistra manufatto in cemento e si torna a salire fino al km 2,6 dove si prosegue dritto in discesa per giungere ad una svolta a sinistra e poco dopo svolta a destra. Proseguendo con leggeri saliscendi, si giunge al km 3,7 dove, in presenza di personale di servizio si svolgerà a sinistra e, con breve discesa, si raggiungerà l'abitato di Sivizzo.

Da qui ci si immetterà in strada asfaltata provinciale, controllata da personale di servizio, in direzione di Corniglio ricongiungendosi al percorso di gara competitiva Trail 18,5Km. Dopo 200 metri di asfalto incontriamo il punto ristoro e seguiamo sempre in direzione di Corniglio per altri 400 metri su strada provinciale asfaltata fino a giungere all'imbocco a sinistra di sentiero nel bosco tendenzialmente scorrevole con minime variazioni di quota. Al km 6,500 svoltiamo a destra ed attraversiamo la strada provinciale con personale di servizio, single track in discesa che ci consente di portarci nell'abitato di Corniglio dove gli ultimi 600 metri di asfalto ci condurranno all'arrivo, posto nel Castello di Corniglio.

Il percorso non presenta particolari difficoltà o pericoli, viene comunque chiesta la massima attenzione sia fuori strada che nel percorrere le strade asfaltate aperte al traffico.

Il percorso della camminata non competitiva è segnalato con vernice organica biodegradabile di colore blu.

