

Premesse – Principi generali

La corsa si svolge su un anello di circa 44 km, da percorrere dapprima in senso antiorario, e successivamente in senso orario. La partenza e l'arrivo sono a Cantalupo Ligure, in Piazza Europa. A Cantalupo Ligure è previsto il passaggio al km 44 di 90 presso il Palazzetto dello Sport, dove sarà istituita la Base Vita con ristoro solido e liquido, assistenza medica, deposito della sacca, possibilità di riposare. Il cancello delle ore 8:00 è da intendersi in uscita dalla Base Vita di Cantalupo Ligure; tutti i concorrenti che a tale ora non saranno transitati o usciti dalla Base Vita saranno squalificati.

Il percorso è stato interamente segnalato con fettucce bianche e rosse dotate di banda riflettente. In corrispondenza degli attraversamenti dei tratti asfaltati sono state predisposte frecce sull'asfalto o idonei cartelli. Gli incroci significativi saranno presidiati da personale addetto. Tuttavia è fatto obbligo a ciascun concorrente di caricare sul proprio GPS la traccia del percorso, scaricabile dal sito www.valborberatrail.it. In alternativa il concorrente dovrà stampare e portare con sé il Road Book.

Nei tratti che attraversano la pubblica viabilità vige il codice della strada, pertanto il concorrente dovrà porre la massima attenzione e dare la precedenza ai veicoli in transito.

Durante lo svolgimento della corsa si determinerà l'interferenza tra concorrenti impegnati nel primo giro (in senso antiorario) e concorrenti impegnati nel secondo giro (senso orario). Il concorrente impegnato nel secondo giro (senso orario) ha sempre la precedenza, pertanto in caso di incrocio il concorrente impegnato nel primo giro dovrà "lasciare strada" o fermarsi.

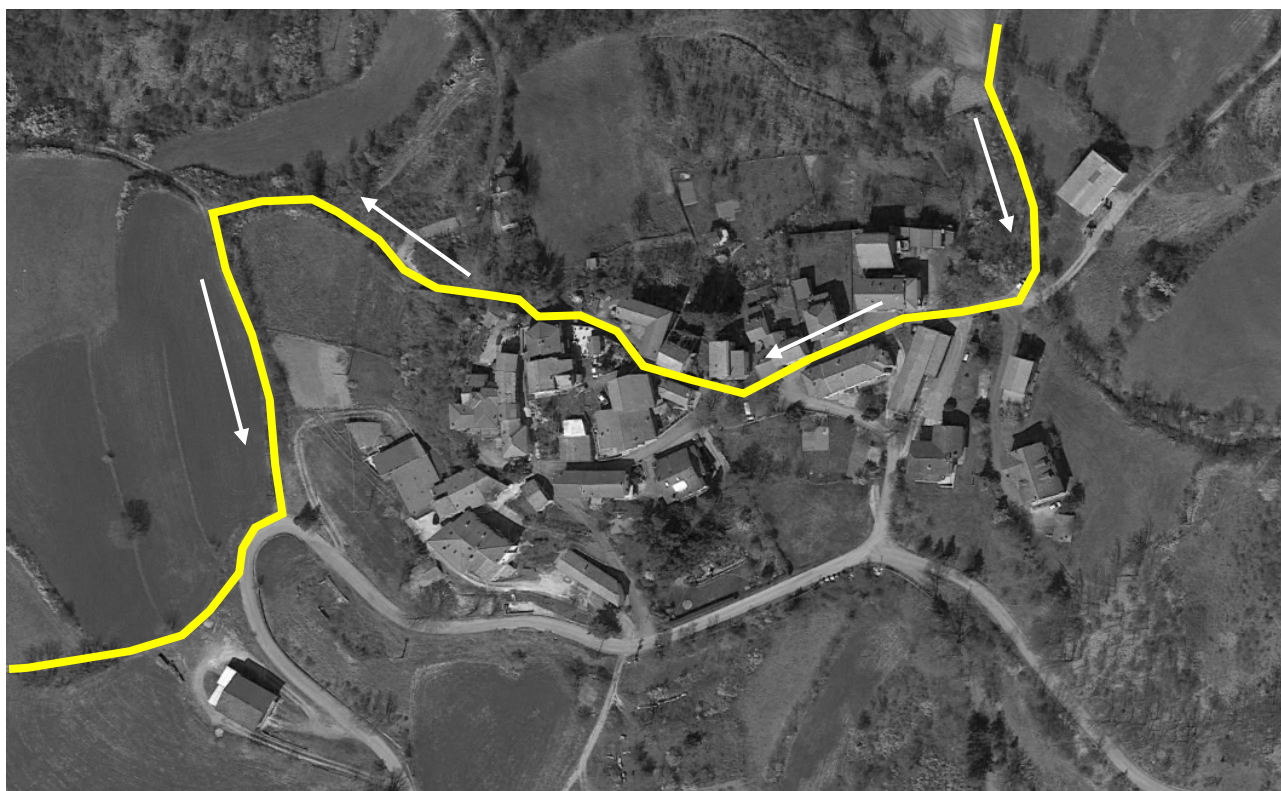
Cantalupo Ligure – Piani di San Lorenzo (km 0 – km 31)

Partenza da Cantalupo Ligure, si imbocca via Santa Caterina in direzione sud. Costeggiare la Roggia del Molino. Girare sinistra sul molo, costeggiare il monumento a Fiodor. Attraversare la strada Provinciale (prestare la massima attenzione). Imboccare la strada sterrata in salita. Al km 1.5 circa breve tratto in discesa su asfalto, quindi imboccare nuovamente la strada a sinistra in salita. Al km 2.5 prendere il bivio a sinistra, sempre su strada bianca (curva a “gomito”). Al km 3.7 attraversamento strada asfaltata; proseguire sulla strada bianca in salita. Al km 4.3 ci si immette su strada asfaltata; girare a destra, seguire l’asfalto per circa 50 metri e imboccare la strada bianca a destra. Al km 4.8 attraversamento strada asfaltata, si prosegue dritto su strada bianca in leggera discesa. Al km 5 prendere il bivio a sinistra. Proseguire in discesa fino al km 6.3 (**attenzione, discesa pericolosa**). In località Molino di Santa Maria svoltare a sinistra su asfalto, proseguire per circa 150 metri su asfalto, poi svoltare a destra costeggiando il mulino. Attraversare il torrente e proseguire su strada bianca. Al km 8.7 in località Figino svoltare a sinistra su strada asfaltata, proseguire per circa 300 metri, quindi svoltare a destra su strada bianca. Proseguire su strada bianca prestando la massima attenzione ai bivi secondari (mantenersi sulla strada principale). Al km 14.2 attenzione al quadrivio: svoltare sulla strada bianca a sinistra (curva a “gomito”). Al km 15.00 quadrivio del Colle Trappola, proseguire dritto. Al km 15.9 quadrivio monte Roncasso, proseguire dritto sulla strada direzione monte Ebro (non salire al monte Roncasso). Al km 17 si attraversa la sella del monte Roncasso e si procede dritto verso la cima del monte Cosfrone. Al km 17.7 sulla vetta del Cosfrone girare a destra e procedere seguendo il crinale fino al monte Ebro per circa un km, proseguendo poi in discesa fino al valico della Bocca di Crenna, km 20. Quindi svoltare a sinistra (curva a “gomito”) superando il cancello e proseguendo in leggera discesa. Al km 22 si raggiungono le Stalle di Salogni: prestare la massima attenzione, il percorso prosegue a sinistra, lasciando la strada ed entrando nel recinto attraverso il varco a sinistra del cancello. Poco sopra le stalle è presente una fontana. Proseguire su strada bianca fino al Rifugio Orsi, al km 23.8. Prestare la massima attenzione: costeggiare lo steccato del Rifugio Orsi a sinistra (in senso orario) fino a raggiungere l’imbocco del sentiero posto sul retro del rifugio. Poco lontano dal rifugio è presente una fontana. Il percorso procede su sentiero CAI114 (single track) fino al km 25; poi si procede lungo il crinale in direzione nord su sentiero CAI200. Si incontrano le vette del monte Panà (km 25.4), Gropà (km 27.3) e Giarolo (28.7) mantenendosi sempre lungo la cresta su sentiero. Sulla vetta del Giarolo svoltare a sinistra e percorrere la discesa (**prestare attenzione, fondo dissestato**) fino al km 30.4. Quindi svoltare a destra e proseguire in discesa fino al rifugio dei Piani di San Lorenzo.

Piani di San Lorenzo – Cantalupo Ligure (km 31 – km 44)

Dal rifugio dei Piani di San Lorenzo imboccare la strada bianca in direzione est, nord-est in leggera salita fino al km 32.5. Oltrepassare il cancello e girare a sinistra, seguendo la strada bianca che costeggia i pascoli, in discesa, per circa 500 metri. Al km 33 svoltare a sinistra oltrepassando il cancello. Proseguire su strada bianca in discesa per circa 2 km. Al km 35 si raggiunge Borgo Adorno: raggiunto l’asfalto svoltare a sinistra, attraversare tutto il cortile del castello (prestare la massima attenzione ai veicoli in transito), quindi svoltare a destra e proseguire in discesa sulla scalinata e

successivamente su asfalto. Al km 35.3 svoltare a sinistra su strada bianca e proseguire in discesa, costeggiare la chiesa e al km 35.5 (a fianco alla chiesa su tratto di strada cementata) prendere la deviazione a destra. Proseguire in discesa fino al km 35.9, quindi svoltare a destra e proseguire su tratto pianeggiante fino ad una piccola cappelletta, al km 36.1. Svoltare a destra e proseguire sulla strada asfaltata in salita per circa 300 metri (prestare la massima attenzione ai veicoli in transito), quindi svoltare a sinistra e imboccare la salita su strada bianca. Al km 37.1 svoltare a sinistra su strada bianca pianeggiante, in leggera discesa. Proseguire su questa strada bianca che segue il crinale, facendo attenzione ai bivi (seguire sempre la strada principale) fino al km 39. Raggiunto l'asfalto procedere in discesa per circa 20 metri e svoltare subito a sinistra su strada bianca in discesa. Al km 39.2 fare attenzione al bivio e svoltare a destra, proseguendo su strada bianca in salita. Al km 39.4 proseguire su asfalto in discesa per circa 150 metri e imboccare la deviazione a destra, direzione "Foresteria La Merlina". Proseguire sempre in discesa fino all'abitato di Cascina Carrano; al km 41 oltrepassare il ponte e attraversare la strada provinciale (prestare la massima attenzione ai veicoli in transito). Svoltare leggermente a destra e subito a sinistra su strada bianca in salita. Al km 42.1 si raggiunge il quadrivio di Prato: proseguire dritto, attraversare l'abitato per circa 300 metri e imboccare nuovamente la strada bianca che dopo una rampa in discesa svolta a sinistra, procedendo in piano (**vedi planimetria**).

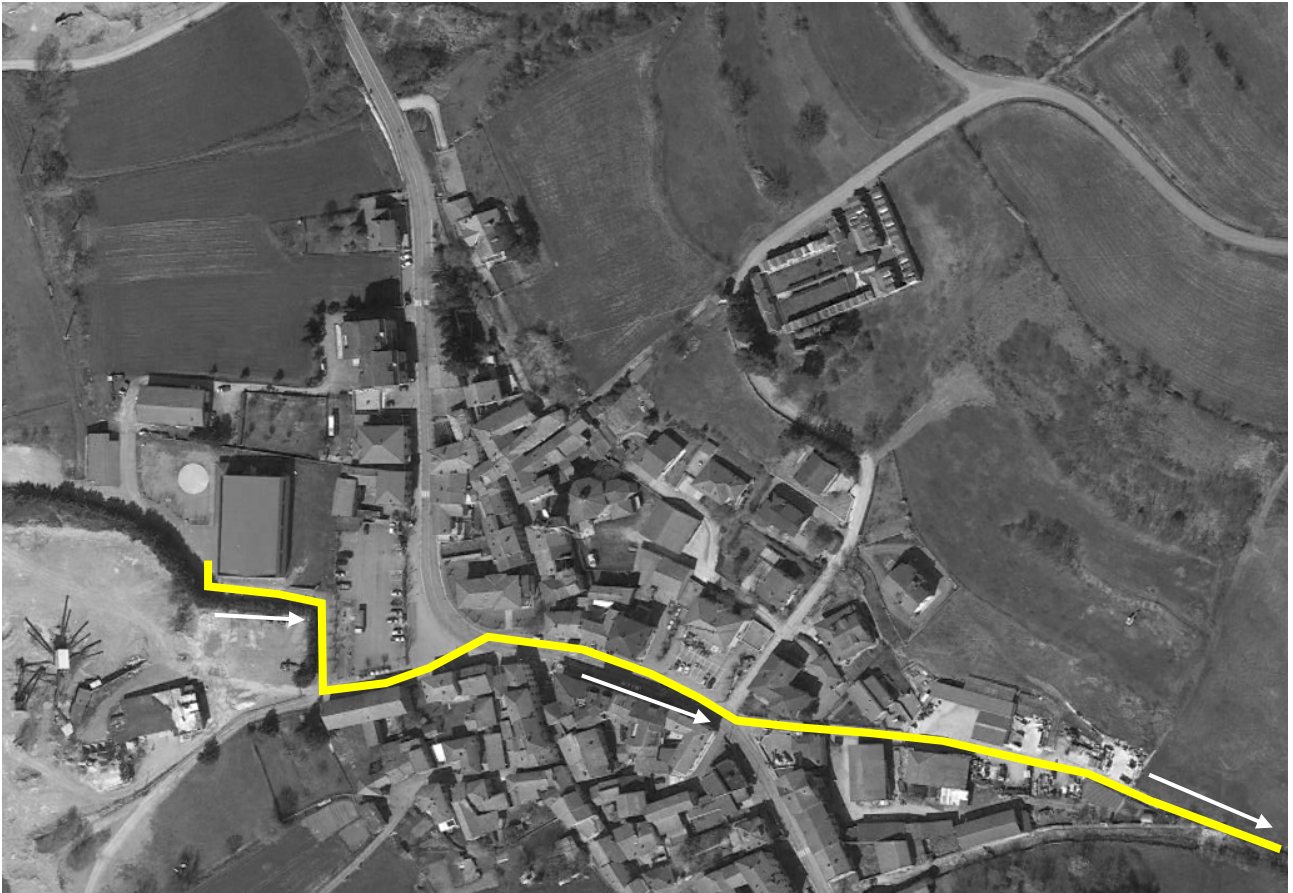


Primo giro, km 43 circa, attraversamento Prato

Attraversato un tratto di circa 20 metri di asfalto svoltare a destra e proseguire in discesa su strada bianca fino al km 43.1. Raggiunto l'asfalto svoltare a sinistra e al bivio successivo (km 43.2) svoltare a destra e dopo circa 100 metri imboccare la scalinata sulla destra. Al termine della scalinata svoltare a destra, procedere per circa 100 metri e svoltare a sinistra. Costeggiare in discesa il condominio e seguire le indicazioni sull'asfalto per raggiungere la palestra comunale (**vedi planimetria**).

Cantalupo Ligure – Prato (km 44 – km 49)

Ripartiti dalla Base Vita si prosegue su strada provinciale per circa 100 metri (prestare la massima attenzione), quindi imboccare via Rivanaro a sinistra.

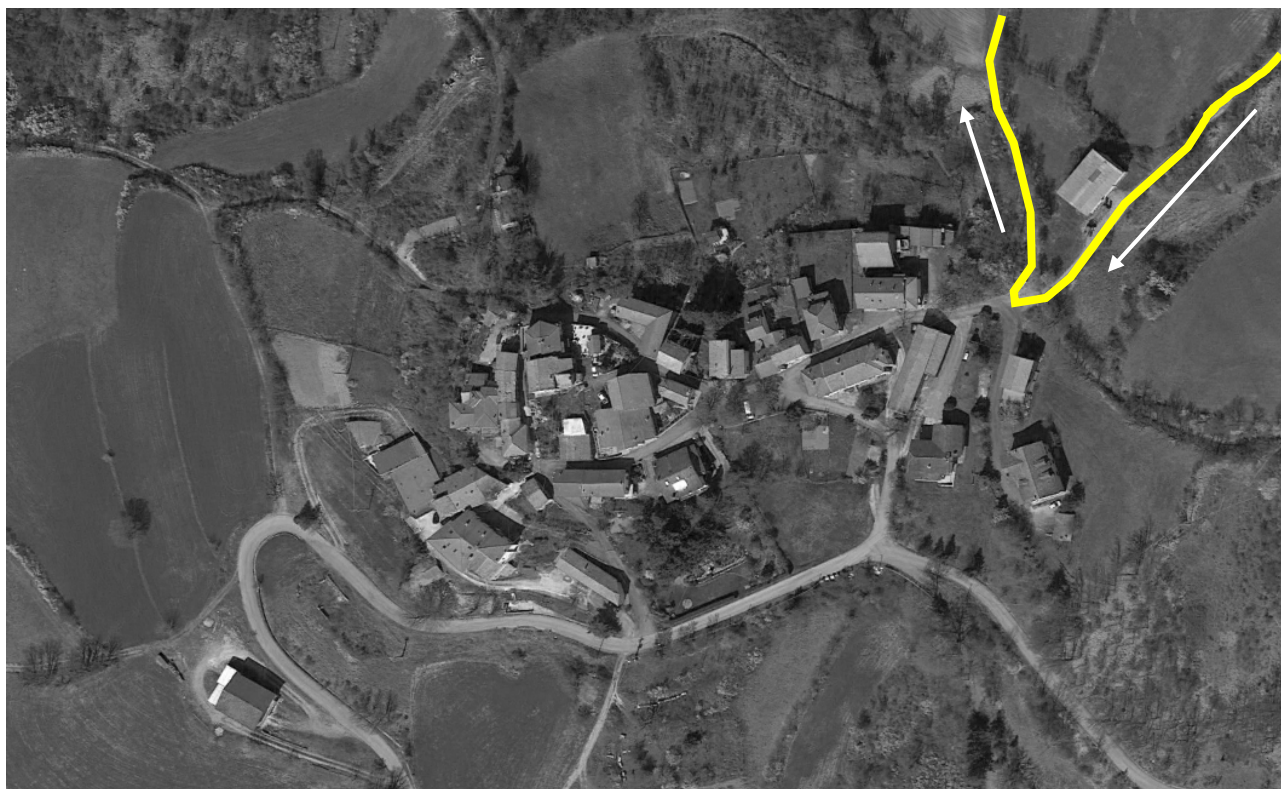


Secondo giro, partenza da Cantalupo, km 44

Proseguire su strada bianca pianeggiante lungo il rio Rivanaro. Al km 44.4 svoltare a sinistra in salita e dopo circa 200 metri svoltare a destra proseguendo su strada bianca inizialmente pianeggiante. Proseguire in salita fino ad incontrare la strada asfaltata al km 45.5. Proseguire in salita su strada asfaltata per un chilometro. Al km 46.5 svoltare a sinistra su strada bianca e proseguire in discesa; al km 47.3 fare attenzione al bivio: svoltare a sinistra e proseguire in salita, poi su traverso fino a raggiungere nuovamente l'abitato di Prato al km 48.8.

Prato – Figino (km 49 – km 82)

Al quadrivio di Prato (km 48.8) svoltare a destra (curva a gomito) e imboccare il tracciato del primo giro in senso orario: attenzione, da questo punto prestare la massima attenzione ai concorrenti che procedono in senso inverso!



Secondo giro, passaggio a Prato, km 49

Proseguire in discesa in direzione nord fino a raggiungere la strada provinciale al km 49.8 (prestare la massima attenzione). Attraversare la strada, svoltare leggermente a destra, quindi a sinistra. Oltrepassare il ponte, raggiungere l'abitato di Cascina Carrano e procedere in salita su strada bianca. Al km 51.3 si incontra la strada asfaltata: svoltare a sinistra, quindi dopo circa 100 metri a destra su strada bianca in discesa. Al km 51.7 prestare attenzione al bivio: svoltare a sinistra e procedere a sinistra in salita. Raggiunto l'asfalto al km 52.0 svoltare a destra, procedere per circa 20 metri e svoltare nuovamente su strada bianca a destra in salita. Mantenersi sulla strada bianca facendo attenzione ai bivi, fino al km 53.7 dove occorre svoltare a destra in discesa. All'imbocco della strada provinciale, km 54.5, svoltare a destra e seguire l'asfalto per circa 300 metri. In corrispondenza della cappelletta svoltare a sinistra su strada bianca e procedere fino al km 55.0. Svoltare a sinistra in salita e proseguire fino alla chiesa di Borgo Adorno, quindi seguire le indicazioni su asfalto per raggiungere il Castello: svoltare a destra su asfalto poco sopra la chiesa, svoltare nuovamente a destra dopo circa 50 metri, procedere in salita per altri 150 metri, salire la scalinata, attraversare il cortile del Castello in direzione nord, quindi svoltare a destra su strada bianca. Fare attenzione al quadrivio al km 56.1 e svoltare a sinistra, in salita. Al km 57.9 si supera una pineta e si raggiunge un cancello: svoltare a destra e procedere in salita per circa 500 metri, quindi al cancello successivo svoltare a destra e procedere su strada bianca pianeggiante fino ai Piani di San Lorenzo, km 59.9. Fare attenzione ai bivi ai km 60.0 (svoltare a sinistra) e al km 60.4 (svoltare a sinistra). Raggiungere

la vetta del monte Giarolo e proseguire lungo il sentiero CAI200 in cresta in direzione del monte Gropà e del monte Panà. Al km 65.9 prestare attenzione al bivio in corrispondenza dell'interruzione della recinzione: svoltare a sinistra e seguire il sentiero CAI114 in direzione del rifugio Orsi. Al rifugio Orsi, km 67.1, costeggiare lo steccato in senso antiorario e fare attenzione al bivio verso destra. Proseguire su strada bianca fino alle Stalle di Salogni, km 68.8. Oltrepassare il cancello delle stalle e svoltare a destra su strada bianca in salita. Proseguire fino alla Bocca di Crenna, km 70.9, quindi svoltare a destra (curva a gomito) e procedere in salita verso la vetta del monte Ebro. Superare la vetta del monte Ebro, km 71.9 e procedere lungo il crinale su sentiero CAI200 fino alla vetta del monte Cosfrone, km 73.2. Svoltare a sinistra e procedere in discesa in direzione est. Superare la sella del Roncasso (km 73.8), il quadrivio del monte Roncasso (km 75.0) e il colle Trappola (km 75.9). Attenzione al bivio del km 76.6: svoltare a destra su curva a gomito. Procedere in discesa fino a Figino, km 81.9, mantenendosi sulla strada bianca principale e facendo attenzione ai bivi secondari.

Figino – Cantalupo Ligure (km 82 – km 90)

Raggiunto l'asfalto a Figino svoltare a sinistra e procedere su strada per circa 300 metri, quindi svoltare a destra su strada bianca e procedere in discesa. Prestare attenzione al bivio del km 83.1: svoltare a sinistra. Procedere in discesa su strada bianca fino al km 84.2. Attraversare il torrente Albirola, costeggiare il mulino di Santa Maria ed immettersi su strada asfaltata. Svoltare a sinistra, procedere per circa 150 metri, quindi svoltare a destra su strada bianca (km 84.6). Procedere su salita impegnativa fino a raggiungere la Costa di Vendersi al km 86.3. Superata la costa svoltare a sinistra su asfalto e dopo circa 50 metri svoltare nuovamente a sinistra su strada bianca in discesa. Prestare attenzione al km 87.1 per l'attraversamento della strada asfaltata. Procedere in discesa; al km 88.3 svoltare a destra (curva a gomito) e dopo circa 100 metri a sinistra. Al km 89.4 si incontra un breve tratto di asfalto: svoltare a destra e procedere in salita, quindi dopo circa 100 metri svoltare a sinistra e proseguire in discesa su strada bianca. Al km 90.1 prestare la massima attenzione per l'attraversamento della strada provinciale in corrispondenza del monumento a Fiodor. Proseguire sul molo e costeggiare la roggia del molino, quindi seguire le indicazioni fino all'arrivo in Piazza Europa.