

## Roadbook UltraKmarathon 104KM

Tratto Corniglio - Corniglio (denominato anello)

Partenza Venerdì 17/09/2021 alle ore 22:00

dalla piazza del Castello (primo tratto condotto da apripista). Percorriamo strada asfaltata per circa km 2.2, svolta a destra presidiata da personale di servizio. Dopo metri 600 attraversamento, monitorato da personale di servizio, su strada provinciale 13. Successiva salita in strada ghiaiaata, con alcuni tratti di strada asfaltata, ci consente di attraversare il piccolo abitato di Castelbocco. Poco dopo attraversamento strada comunale per Agna km 3.2 di gara, attraversamento monitorato da personale di servizio. Si percorre strada forestale in direzione Ballone-Agna, al km 4,2 svolta a sinistra in direzione Agna percorrendo strada sterrata fino al km 5,4 ancora una volta a sinistra su strada asfaltata che ci consente di giungere nell' abitato di Agna dove al km 5,8 troviamo il primo ristoro. Si riparte in salita e dopo km 1 al bivio teniamo la destra in direzione Groppo d' Agna. Saliamo per circa km 3,0 transitando dal monte Nocellara e proseguiamo in salita fino a giungere al km 10,3.

Siamo al Grande Faggio, proseguiamo con sali e scendi fino al km 11,6 dove troviamo la strada ghiaiaata per il Monte Caio. Svolta a destra si prosegue per 240 mt circa per poi svoltare a sinistra nel bosco con discesa sterrata che ci consente di arrivare a Pian delle Giare (quest'ultimo tratto è interdetto al Quad medico ) segnaliamo al km 12,44 passaggio pericoloso FARE ATTENZIONE. Si prosegue su sentiero sterrato in direzione Schia con salita di circa 200mt, breve discesa e raggiungiamo la località sciistica dove troviamo al km 14,3 il secondo ristoro. Si riparte in direzione Lago delle Ore e dopo circa 300 mt svolta a destra in salita che ci consente di arrivare alla parte terminale della seggiovia, ci troviamo al km 15,9. Proseguiamo a destra, breve discesa, per poi salire in direzione "ancora-antenne". Prendiamo strada ghiaiaata che teniamo a sinistra al successivo bivio che ci consente di arrivare sotto al Monte Caio km 17.6 di gara.

Prendiamo sentiero sassoso ma di ampia larghezza da percorrere tenendo la propria destra, la parte sinistra è esposta ma protetta da staccionata, il passaggio è controllato da personale di servizio e percorribile da mezzi di soccorso. Proseguiamo su sali e scendi su strada forestale fino a raggiungere il km 19,9, svolta destra, monitorata da personale di servizio, che ci consente di iniziare una discesa. Ulteriore svolta a destra dopo km 3,0 in concomitanza di vasca abbeveratoi per animali,

sempre in discesa si giunge al km 23,9 dove troviamo il terzo ristoro in località Ballone Strada per le Braie. Strada in salita e al km 27,5 (loc. Braie) troviamo punto

acqua e proseguiamo sempre in salita fino al km 28,5 che con svolta destra proseguiamo in direzione passo del Ticchiano che lo impattiamo al km 30,0 monitorato da personale di servizio. Discesa su asfalto per km 1,9 con svolta a destra nell'abitato di Casarola dove al km 32,0 troviamo il quarto ristoro.

Proseguiamo in discesa su strada forestale, attraversiamo i così detti: "Sgadoi di Casarola" ed arriviamo in località Montebello km 35,1. Svolta di 90 gradi a sinistra con discesa verso guado Bratica, che troviamo opo 600 mt circa. Passato il guado teniamo la destra in direzione Sivizzo e lo troviamo con immissione in strada asfaltata al km 37.7. Teniamo la destra in direzione Corniglio per metri 550 per poi svoltare a sinistra in single trail. Dopo km 1,7 arriviamo ad attraversamento stradale "acquedotto-Uccellaia" monitorato da personale di servizio. Al km 40,4 immissione in strada provinciale 13, monitorata da personale di servizio, tenendo la sinistra si giunge in piazza del Castello dopo aver percorso km 41,0 dove troveremo un punto di controllo e avremo la possibilità di usufruire sia del punto vita che del quinto ristoro, prima di ripartire per i successivi 62 km. Il tempo massimo per raggiungere il primo cancello posto a Corniglio è di 9 ore e si chiude alle ore 07:00 del 18/09/2021.

## Tratto Corniglio - Lagdei secondo tratto 104km

ripartenza (AL TERMINE DEL PRIMO ANELLO L'ATLETA HA DIRITTO AD ACCEDERE AL PUNTO VITA PER POI RIPARTIRE SUL TRACCIATO A SUA DISCREZIONE TEMPORALE) da Corniglio, in direzione Sivizzo, godetevi i primi 700 metri di asfalto perché in seguito ne calpesterete poco altro. Svolta 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 43 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 43,6 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 44,7 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 45.

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 46,820 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 47,450 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 49.7 dove troveremo il bivio che divide gara lunga e gara corta in prossimità del sesto 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 51,300 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 54,700 e ad una altitudine di 1650 metri. Scendiamo a sinistra della croce in ripido tratto dove porre la massima attenzione, parliamo di 80 metri circa dove sarà presente personale di servizio, 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 58.2, si trova il settimo ristoro nonché il primo cancello orario della gara lunga è posto alle ore 11:30. In località Lagoni è presente il rifugio attrezzato raggiungibile veicularmente (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 un 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, ottavo ristoro della gara nonché partenza del Trail 32Km. Abbiamo percorso 72.100 km. Il terzo cancello orario è posto alle ore 15:30 (ore 17:30 dalla partenza). 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 veicolarmente.

## **Tratto Lagdei - Corniglio**      **Terzo tratto 104km**

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 proseguiamo 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, proseguiamo 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, a 81.2 km dalla partenza da Corniglio. Al Passo del Cirone troviamo il nono ristoro dalla partenza. Attraversamento di strada asfaltata con personale di servizio, proseguiamo 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 proseguiamo 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 87,3 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 decimo ristoro,. Questo ristoro è anche quarto cancello orario ed è posto alle ore 19:30. 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, ignoriamo forestali sia a destra che a sinistra e seguiamo dritto. Al successivo incrocio teniamo la destra e successivamente prendiamo a sinistra un sentiero particolarmente tecnico che sale nel bosco per poi uscire su un prato in ripida salita. (AL TERMINE DELLA SALITA POTREBBERO UNIRSI SUL VOSTRO PERCORSO ATLETI PARTECIPANTI ALLA 18 KM ). 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 94.2 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 successivo si svolta a destra, che ci consente di raggiungere Località Casa del Monte, undicesimo e ultimo ristoro. Si continua su strada forestale per km 3.2 raggiungendo l'abitato di Braia. Svolta a sinistra in prossimità di Punto Acqua, che ci porta a Vestana Superiore (altro punto Acqua). Uscendo dal centro abitato si tiene 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 102.560 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.