

## Roadbook Trail 32km

Ore 10:00 18/09/2021

Partendo dalla piana di Lagdei 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 punto acqua, fino al passaggio su ponticello in legno dove abbandonando il sentiero maestro, si sale per il bosco per circa 300m per poi riprendere il sentiero CAI 723 in direzione Marmagna in prossimità dell'incrocio con sentiero per Passo delle Guadine. La salita prosegue fuori da 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, dopo km 9,130 della gara Trail 32Km. Al Passo del Cirone troviamo il primo ristoro della gara Trail 32Km. 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 15.400 da Lagdei 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 secondo ristoro. Questo ristoro è anche primo e unico cancello orario del Trail 32Km ed è posto alle ore 13:30 (a 3h e 30 min dalla partenza). 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 terzo ristoro per il Trail 32Km. 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. 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 (presente punto acqua). 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 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 30.7 da Lagdei (per il Trail 32Km). Una volta rinfrescati, i concorrenti 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.