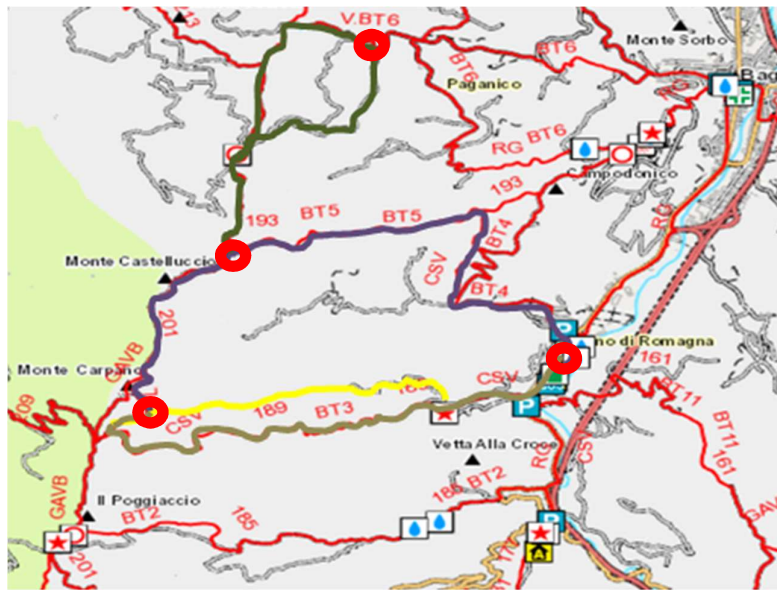


## Regolamento Bagno in wellness Trail



Duro trail è un circuito di 5 gare ideate per far conoscere il territorio Romagnolo attraverso la corsa in natura.

In particolare Bagno di Romagna Trail, che di seguito descrivo, è costituito da una serie di sentieri e stradelli forestali che permettono di godere a pieno le foreste casentinesi, passando lungo i sentieri dei Santi ( parte del percorso si svolge sul cammino di San Vicinio e su cammino di Sant'Antonio per questo vengono definite foreste sacre ), e lungo le antiche vie di collegamento tra Romagna e Toscana ( antica via Romea e mulattiera di Pietrapazza )

I percorsi sono evidenziati in mappa, e tutti partono ed arrivano nella piazza centrale di Bagno di Romagna. La salita molto impegnativa e, comune a tutti i percorsi, è sentiero CAI 189 fino a deviazione con sentiero CAI 201 . poi si potrà scegliere all'atto dell'iscrizione, tra :

- 1) percorso corto GIALLO discesa da diramazione sentiero CAI 189 B chiar d'ovo ( 10 km con dislivello di 730 m partendo da quota 490 ed arrivando a quota massima 1030 pendenza massima 52.6 %);
- 2) percorso VIOLA discesa da diramazione sentiero CAI 193 ( 15 Km con dislivello di 800 m partendo da quota 490 ed arrivando a quota massima 1070 pendenza massima 52.6 % )
- 3) percorso VERDE è un anello di circa 6 km che si aggiunge al percorso VIOLA creando il percorso gara di 20 km.

I cerchi ROSSI sono i punti rifornimento/ristoro, ma sono anche i punti di controllo e verifica tempi.

La funzione del personale dislocato lungo il percorso e soprattutto ai punti di rifornimento/controllo, oltre ad essere quella di assistenza ed informazione, è quella di verificare i tempi e le tabelle di marcia di chi gareggia.

A tutela dei Runners, soprattutto di coloro che vogliono provare per la prima volta un'esperienza del genere e non sanno bene come dosare le forze, Sono stabiliti i tempi massimi ai vari passaggi e i Runners che arriveranno fuori tempo massimo, verranno invitati/convogliati verso il percorso più corto, oppure accompagnati al traguardo con mezzi a disposizione ( auto e pulmini di servizio ), assieme a coloro che richiedono spontaneamente un passaggio navetta.

Il tempo massimo per arrivare al traguardo, a prescindere del percorso che si era deciso di intraprendere, è stabilito in 3 ore e ½ ( orario 20:00 visto che si parte alle 16:30 )

Tempo massimo per la prima salita di 5 km comune a tutti i percorsi : 1 ora e ½ ( dopo le 18 tutti verranno fatti scendere da percorso diretto GIALLO 10 km )

Tempo massimo per arrivare al secondo ristoro che si trova a circa 5 km dal primo ma con dislivello poco impegnativo seppur altalenante : 50' ( chi arriva al secondo ristoro dopo le 18:45 verrà fatto scendere da percorso VIOLA anche se iscritto alla gara lunga )

Se qualcuno passa nei tempi giusti i primi ristori, dovrà riuscire a fare anello aggiuntivo e trovarsi al punto Break entro le 19:15, altrimenti verrà accompagnato al traguardo con mezzi in assistenza.



Inizio sentiero CAI 189 ( indicazioni anche per cammino San Vicinio ) a 600 m dalla partenza



La catena che delimita l'inizio della mulattiera CAI 189 a 1 km dalla partenza



Il sentiero continua in un'ascesa costante per circa 5 km alternando salite impegnative a salite molto impegnative. Si sale di circa 600 m in 5 km di percorso passando sul selciato scavato nella roccia per la via



Romea antica. Gli scenari si alternano passando da passaggi rocciosi esposti con splendidi panorami sulla vallata, a sentieri immersi in boschi di alberi ad alto fusto che fanno parte delle foreste Sacre ( Casentinesi e Foresta della Lama ), incrociando i resti di antichi borghetti di case ormai diroccate che testimoniano l'importanza storica della mulattiera.



Tutti i bivi o le deviazioni saranno o presidiate o perfettamente segnalate, lasciando al partecipante la possibilità di godere dell'atmosfera unica senza doversi preoccupare del percorso.



Su asfalto si percorreranno solo i primi 600 mt dalla piazza di Bagno di Romagna all'inizio del sentiero CAI 189, e l'ultimo km rientrando in paese per l'arrivo.