

ASD NORDICWALKING DOLOMITI
ASD NORDIC WALKING ALTO VICENTINO

**3^a PROVA CAMPIONATO NAZIONALE
NORDIC WALKING IN SALITA
VAL CANALI - CANT DEL GAL - PORTELA**

DOMENICA 26 LUGLIO 2015

Cant del Gal
Val Canali



Pale di San Martino
NORDIC WALKING TRAIL



Regolamento e Istruzioni

Partenza da VAL CANALI-CANT DEL GAL Q. 1180 ore 9.00 START MASS

Arrivo cronometrato PORTELA Q.1640

Arrivo manifestazione CANT DEL GAL Q.1180

Percorso sul sentiero 719 di km 8 fino a la Portela CRONOMETRATO.

E' VALIDO IL REGOLAMENTO AICS CAMPIONATO NAZIONALE IN SALITA pubblicato nel sito www.palestrasainttropez.it alla voce "Gare".

ISCRIZIONE

- 10€ entro venerdì 24 Luglio inviando copia del certificato medico e/o modulo relativo alla manifestazione, e/o copia della tessera AICS O FIDAL valida per l'anno 2015 ad info@palestrasainttropez.it oppure info@nordicwalkingdolomit.it

Il modulo è scaricabile dal sito www.palestrasainttropez.it alla voce gare/Pale di San Martino.

Dopo averlo compilato basta fare una scansione o una foto ed inviarlo alla mail sopraindicata.

- 13€ con iscrizione effettuata al mattino

La quota va versata al momento del ritiro del pettorale al mattino fino alle ore 8.45

L'Iscrizione da diritto a:

- ✓ Piccolo pacco gara con gadget
- ✓ Cronometraggio ed assistenza sul percorso.
- ✓ Inserimento in classifica.
- ✓ Ristoro poco prima dell'arrivo cronometrato.
- ✓ Ristoro all'arrivo cronometrato.
- ✓ Ristoro all'arrivo Cant del Gal
- ✓ Pasta party all'arrivo.

Abbigliamento consigliato: da montagna con cambio

Obbligatoria la riconsegna del Numero/pettorale all'arrivo.

L'ADESIONE E' LIBERA anche per chi NON desidera fare la competitiva, STESSA QUOTA ISCRIZIONE COME INDICATO PER GLI AGONISTI. In questo caso non c'è l'obbligo del certificato medico, basta firmare la liberatoria. Consigliato per i non agonisti di portarsi uno zainetto con berrettino, K-way, acqua, qualche integratore od un panino, ed un pezzo di cioccolato, tempo medio previsto per chi cammina tranquillamente 3 ore e mezza/quattro.

PREMIAZIONE: PRIMI 8 MASCHILI E FEMMINILI appena giunti tutti a CANT DEL GAL

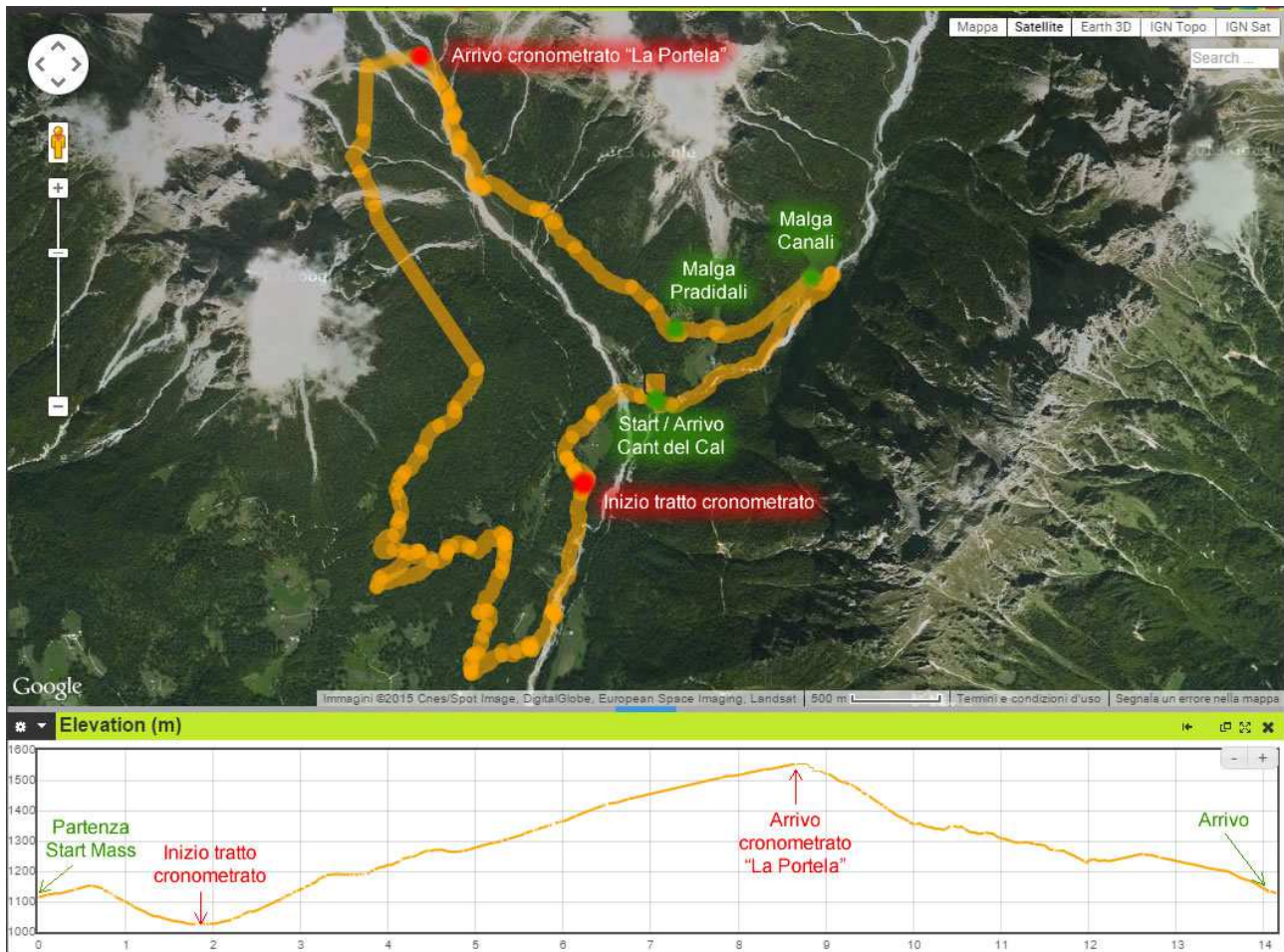
INFO: Fabrizio Bossi 3204053333 o Remo Longin 3402779075 0444/591559

La prova è piuttosto impegnativa riservata a chi è in possesso di una buona preparazione fisica, si svolge in ambiente montano dove le condizioni meteo possono variare in modo brusco e repentino. Per cui chi decide di iscriversi deve essere consapevole delle difficoltà che potrebbe incontrare in base a: luogo, tipo di fondo (sassoso) con pendenze e quota altimetrica.

Il regolamento viene adottato per favorire la tecnica corretta del Nordic Walking, preghiamo tutti gli iscritti di prenderne atto prima della partenza, di avere un approccio mentale alla gara atto a favorire il miglioramento o la ricerca della perfezione della qualità del gesto tecnico personale rispetto alla velocità o andatura. La gara è momento di comunione con altri che hanno la stessa nostra passione per cui va fatta su se stessi assieme agli altri e non come ricerca di superiorità esclusivamente fisica sugli avversari. Gli errori tecnici segnalati dai giudici servono esclusivamente a questo e non per una mera opera di penalizzazione, ogni concorrente ne dovrebbe trarre atto ed autoproporsi di migliorare attraverso la richiesta a personale qualificato di corregge gli errori per le manifestazioni successive. L'obiettivo principale per tutti è quello di concludere la gara con 0 punti di penalizzazione.

Grazie e buon Nordic a tutti !!!!!

Mapa del percorso



Il parco naturale "PANEVEGGIO- PALE DI SAN MARTINO"

L'evento organizzato da N.W.DOLOMITI e N.W.ALTO VICENTINO si svolge nel parco naturale PANEVEGGIO- PALE DI SAN MARTINO, in VAL CANALI.

La val Canali si trova nel Trentino orientale- Primiero. Percorrendo la strada del Passo Cereda si giunge al Castel Pietra , ruderi, da qui ha inizio la valle, che si estende fino al Passo Canali, sul bordo dell'altipiano delle Pale, poi come a completare il ramo di sinistra di una grande Y, la val Pradidali che termina alla base delle grandi pareti del Cimerlo, Sass Maor cima della Madonna, cima Canali, Coro note soprattutto agli alpinisti per le estreme vie di arrampicata. Le acque cristalline dei torrenti Pradidali e Canali accompagneranno i walkes , ed inoltre è impossibile non essere attratti dal laghetto Welsperg, classificato biotopo, ove si specchiano le cime. Inoltrandosi si trova la villa Welsperg, costruita nel 1853 quale sede estiva dei conti Welsperg, ora sede dell'Ente Parco.

Numerosi sono gli itinerari escursionistici, adatti alla pratica del nordic walking, itinerari che portano alla base delle grandi pareti ed a rifugi, quali il Pradidali, il Treviso, il bivacco Minanzio.

Caratteristiche del trail

La tappa organizzata da N.W. DOLOMITI è un percorso ad anello che si svolge su strada forestale e sentiero, per poco 12,8 km , con partenza e arrivo in località CANT del GAL a quota 1180 mt. , guidati da Safety Walking ci si porta in localita' Piazmador 1075 mt. Ove ci sarà il via ufficiale, primi 300mt asfaltati , quindi si gira a dx ,risalendo il bosco di Sorapiana fino alla quota di 1285 mt., il percorso e' sempre in salita con brevissimi tratti in piano,seguire sempre il paletto con termimale rosso con freccia (vedi foto) oltre ad indicazioni con frecce e fettuccia)



Il sentiero boschivo attraversa un paio di strade carrarecce, percorrendone per 500mt una bianca, fare sempre attenzione per non sbagliare percorso, giunti ad un bivio in prossimita' della localita' Fosna , incrocio con quattro strade,si gira a dx entrando nella val Pradidali percorrendo una vecchia strada militare, strada bianca it.719 fino al primo ristoro, si prosegue poi per il sentiero 719 con l'attraversamento di ghiaioni fino **all' ARRIVO DELLA PROVA CRONOMETRATA posto a“ LA PORTELA”**1640 mt.

Da qui inizia il primo impegnativo tratto di discesa, percorrendo il sentiero 709, per poi risalire ai ruderi della MALGA PRADIDALI, a quota 1428 mt. Si tiene la sx e con un susseguirsi di saliscendi sempre su sentiero giunti in localita' Pra' d'Ostio si lascia la val Pradidali e ci si addentra in Val Canali con la bellissima omonima Malga Canali, giro di boa, e percorrendo ultimo tratto in discesa asfaltata fino alla conclusione a Cant del gal. Lungo il percorso troviamo i “libri” verticali che raccontano storie di alpinisti, flora, fauna, usi e costumi, dando modo all'escursionista di avere una conoscenza completa dell'ambiente che lo circonda.



BUON NORDIC A TUTTI!!!!