



ROADBOOK VIGOLANA TRAIL

Edizione zero
11 maggio 2013

HALF TRAIL

- Km 35
- dislivello totale 1.800 m
- quota minima-massima: 700-1600 (circa)
- ritrovo a Centa San Nicolò **ore 9.30**
- briefing con gli accompagnatori **ore 9.45**
- partenza in gruppo **ore 10.00**
- andatura controllata fino a Vigolo Vattaro poi i tre gruppi "lenti" - "medi" - "veloci" si divideranno seguendo i rispettivi accompagnatori
- cancelli orari: nessuno
- stima tempo gruppo "lenti": 8-9 ore
- stima tempo gruppo "medi": 6-7 ore
- stima tempo gruppo "veloci": 5-5.30 ore

TRAIL

- km 65
- dislivello totale 3.500m
- quota minima-massima: 700-1700 (circa)
- ritrovo a Centa San Nicolò **ore 5.30**
- briefing con gli accompagnatori **ore 5.45**
- partenza in gruppo **ore 6.00**
- andatura controllata fino a Vigolo Vattaro poi i tre gruppi "lenti" - "medi" - "veloci" si divideranno seguendo gli accompagnatori
- cancelli orari: **ore 14 Vigolo Vattaro, ore 17.00 Dos del Bue**
- stima tempo gruppo "lenti": 12-14 ore
- stima tempo gruppo "medi": 9-11 ore
- stima tempo gruppo "veloci": 7-8 ore

GRUPPI E ACCOMPAGNATORI

Per questa edizione zero abbiamo pensato a una variante della formula del TA (trail autogestito). Saranno formati tre gruppi per il percorso corto (half trail) e tre gruppi per il percorso lungo (trail). E' facoltà di ognuno aggregarsi a uno dei gruppi sulla base dell'esperienza personale e basandosi sulle indicazioni di percorrenza indicate sul roadbook. Questo per dare a tutti la possibilità di percorrere il trail a un ritmo adeguato alla propria preparazione personale. Ogni gruppo sarà accompagnato da almeno due accompagnatori che conoscono il percorso e che cercheranno, oltre che a fare da guide, anche di impostare un ritmo costante mantenendo il gruppo il più possibile compatto e impegnandosi ad aspettare tutti ai bivi più importanti. Per i primi due gruppi c'è sempre la possibilità nel caso il ritmo risultasse troppo impegnativo di aspettare il gruppo successivo chiuso dal servizio scopa. Sulla descrizione dei percorsi sono indicate le località dove è possibile abbandonare il trail e le modalità per raggiungere il punto di partenza/arrivo. Chi decidesse di abbandonare è pregato di comunicarlo agli accompagnatori. Gli accompagnatori se necessario potranno suggerire agli atleti affaticati o in ritardo percorsi alternativi per raggiungere in sicurezza il punto di partenza/arrivo accorciando il tracciato.

BALISAGGIO

I percorsi saranno balisati in modo “essenziale”: saranno segnati **solo i bivvi** con nastro bianco e azzurro marchiato Sportler e/o nastro bianco e rosso. Si raccomanda comunque di seguire gli accompagnatori e prendere visione del percorso sul presente roadbook.

MATERIALE CONSIGLIATO (per tutti e due i percorsi)

- zainetto con camelbag o borracce (autonomia idrica consigliata almeno 1lt)
- bastoncini (per chi è abituato, soprattutto per il percorso lungo)
- giacca impermeabile
- riserve alimentari (ci sono ristori ma qualche barretta/frutta secca meglio averla)
- telo termico
- pila frontale con batterie di riserva
- fischiello
- telefono cellulare carico con memorizzati i numeri degli organizzatori
- scarpe da trail
- abiti e ricambi adeguati al percorso e al meteo previsto
- kit minimo di pronto soccorso (cerotti per vesciche – spray per punture insetti, ...)
- bicchiere personale (quest'anno troverete anche bicchieri di plastica, l'anno prossimo no)
- mappa della zona
- 10/15 euro (rifugi ...)

NUMERI TELEFONICI UTILI

organizzazione e accompagnatori

Alberto: 3345495173

Fabrizio: 3358267698

rifugi e punti di passaggio

Rifugio Casarota 0464.783677 (gestore Angelo Giovannetti 349.6127481 - 337.708510)

Rifugio Maranza 0461.1862998

Maneggio 0461.848249

INFO

<http://www.trentinotrailrunning.it/vigolana-trail>

<https://www.facebook.com/TrentinoTrailRunning>

<http://www.eventivigolana.com>

<http://www.ttesercizio.it/Orari/Extraurbano/Linea.aspx?BacinoID=7&DirettriceID=186>

(trasporto pubblico locale)

PREVISIONI METEO

www.meteotrentino.it

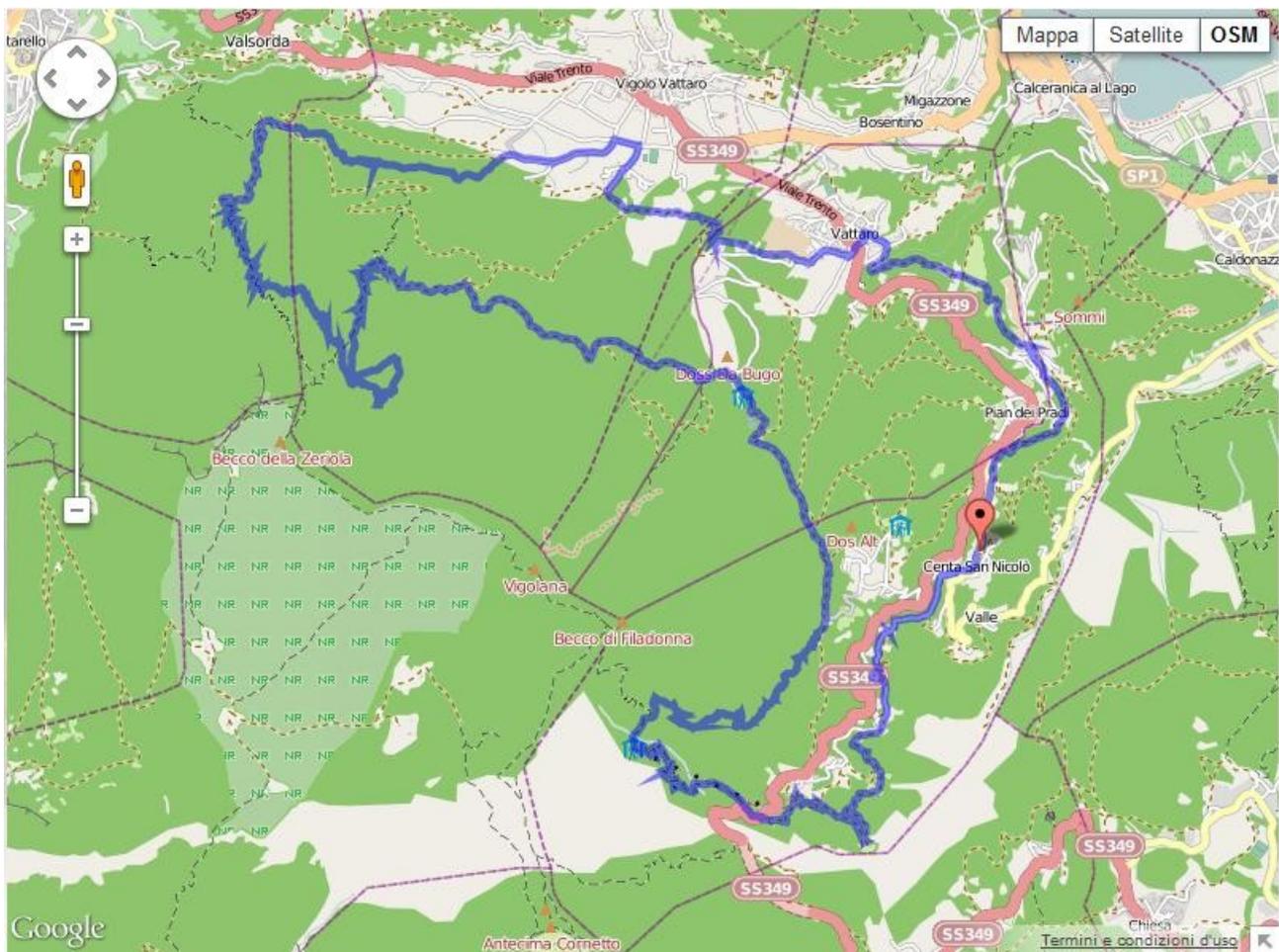
In caso di maltempo gli organizzatori si riservano di modificare i percorsi proposti.

DESCRIZIONE PERCORSO HALF TRAIL (35 km)

Si parte da Centa 830m (H2O) seguendo la strada comunale in direzione Trento. Dopo circa 300m di asfalto si prende a destra l'indicazione per Campregheri. Su uno stradino sterrato in leggera discesa si arriva a Campregheri 770m (H2O) in circa 2km. Attraversato il paese sulla sinistra si segue l'indicazione per Vattaro (strada forestale in discesa) attraversando la valle degli Oveni, forestale molto panoramica e leggermente in discesa. A Vattaro 689m (H2O) si attraversa il paese e la statale per prendere la strada asfaltata che sale verso il doss del Bue. Circa 300m dopo l'hotel Alpenrose lasciate alle spalle le ultime

case dal paese si lascia la strada asfaltata per prendere a destra un sentiero su un prato in prossimità di un segnale che indica "Vigolana". In falsopiano su sentiero tra prati e bosco per circa 2km si arriva ad una strada forestale che si prende a destra in discesa per raggiungere in poco tempo il campo da calcio di Vigolo Vattaro. Da qui si prende la strada asfaltata comunale di fondovalle a sinistra che porta in direzione Trento per poi lasciarla dopo circa 300m a sinistra al primo bivio. Si passa davanti alla Calcara e poco dopo si abbandona la strada asfaltata per girare a destra su una forestale in direzione Forte Fornas 756m. Su strada forestale e poi sentiero si raggiunge il forte Fornas. Da qui la strada inizia a salire decisa (segnavia SAT 446 indicazioni per Ceriola) (PENDENZA IMPEGNATIVA) fino alla Malghetta 952m. Qui si abbandona la strada e a sinistra si prende il sentiero in direzione Ceriola (segnavia SAT 446). Lo si segue fino a quota 1300 per poi prendere a sinistra l'indicazione per malga Derocca (segnavia SAT 446A). Si raggiunge malga Derocca 1636m (RISTORO LIQUIDO) per poi girare sulla strada sotto e dirigersi in direzione Vigolo Vattaro prima su strada forestale (segnavia SAT 450) e poi su sentiero (segnavia SAT 450B). Bella discesa tecnica per arrivare fino al capitel del Verzer. Da qui si prende la forestale in leggera salita a destra e la si segue prima in leggera salita e poi in discesa fino al doss del Bue 1020m (H2O). Si segue a destra la strada per il rifugio Paludei e dopo circa 300m sulla destra c'è il maneggio (RISTORO SOLIDO E RIFUGIO APERTO). Si ritorna sulla strada verso il rifugio Paludei mantenendosi sempre a destra e al bivio "a quattro" (QUI POSSIBILITA' DI RIENTRO A CENTA) si torna indietro salendo fino al tornante dal quale prosegue diritta la strada che si prende fino a incrociare il sentiero "sentiero dei pastori" che sale verso il rifugio Casarota (segnavia SAT 432). Si prende il sentiero che comincia a salire con discreta pendenza (PENDENZA IMPEGNATIVA) e con tratti un po' esposti (ATTENZIONE) e con un grande panorama verso gli altopiani di Folgaria e Lavarone. Arrivati al rifugio Casarota 1570m (RISTORO LIQUIDO E RIFUGIO APERTO) si scende verso l'albergo in località Sindech / passo della Fricca per un sentiero molto divertente (segnavia SAT numero 442). Al Sindech si attraversa la statale e dietro l'albergo a destra si prende la strada che indica Centa 5km. Si scende e poi si continua seguendo la strada per falsopiani. Al termine si esce su una strada asfaltata che in meno di 2km riporta a Centa.



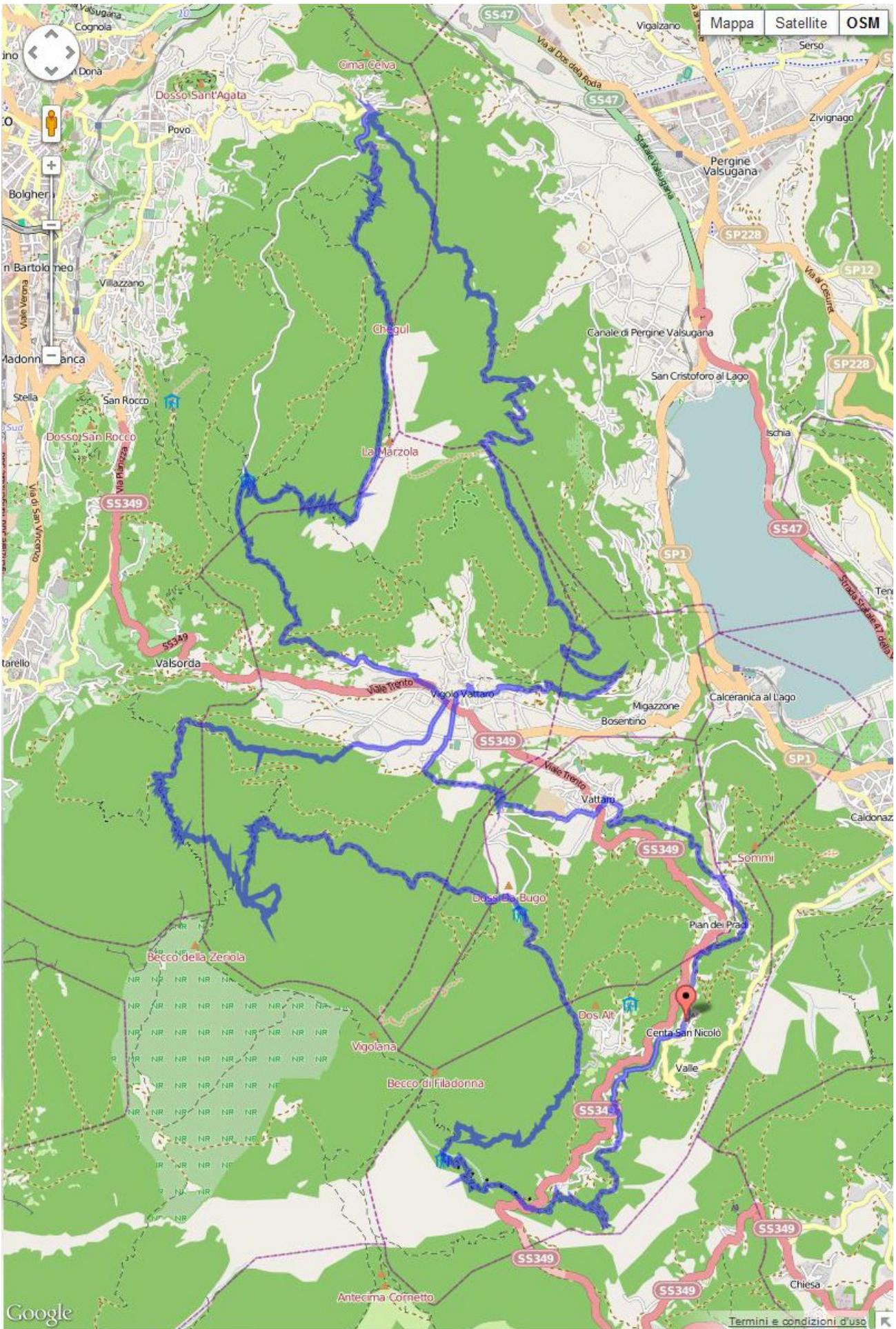


DESCRIZIONE PERCORSO TRAIL (65 km)

Si parte da Centa 830m (H2O) seguendo la strada comunale in direzione Trento. Dopo circa 300m di asfalto si prende a destra l'indicazione per Campregheri. Su uno stradino sterrato in leggera discesa si arriva a Campregheri 770m (H2O) in circa 2km. Attraversato il paese sulla sinistra si segue l'indicazione per Vattaro (strada forestale in discesa) attraversando la valle degli Oveni, forestale molto panoramica e leggermente in discesa. A Vattaro 689m (H2O) si attraversa il paese e la statale per prendere la strada asfaltata che sale verso il doss del Bue. Circa 300m dopo l'hotel Alpenrose lasciate alle spalle le ultime case dal paese si lascia la strada asfaltata per prendere a destra un sentiero su un prato in prossimità di un segnale che indica "Vigolana". In falsopiano su sentiero tra prati e bosco per circa 2km si arriva ad una strada forestale che si prende a destra in discesa per raggiungere in poco tempo il campo da calcio di Vigolo Vattaro. Si attraversa la valle in direzione del centro del paese di Vigolo Vattaro dove in piazza Marzari c'è un primo ristoro liquido (H2O). Si prende la direzione verso il castello e uscendo dal paese si lascia la strada asfaltata. Superato il castello si scende per una decina di metri per svoltare subito a sinistra su un sentiero in salita. Si attraversa un tratto di bosco e si esce su una strada asfaltata privata che si segue fino al bivio al quale si gira a sinistra e da lì seguire le indicazioni per i piani di Susà. Si seguono le stesse indicazioni per una comoda forestale sempre in salita che nell'ultimo tratto prima di scollinare segue il tracciato del metanodotto. Alla stanga si scollina per scendere veloci (segnavia SAT 443) lungo una forestale molto comoda. Si passa per la malga di Susà e dopo qualche km si svolta a sinistra per un sentiero nel bosco (indicazioni). Seguendo i segnapercorso si raggiunge con una salita breve ma impegnativa malga Tomba. Da qui per strada in falsopiano si raggiunge il passo del Cimirlo (RISTORO). Si prende la strada asfaltata verso il rifugio

Maranza e la si lascia a sinistra dopo circa 500m (segnavia SAT 411). Qui comincia la lunga salita che porta fino ai 1738m della cima Marzola. Dalla cima (panorama vastissimo) si scende leggermente fino alla sella della Marzola per poi risalire alla seconda cima a quota 1736. Da qui comincia la discesa divertente che passando per il bivacco Bailoni scende fino al rifugio Maranza (1080m) (RISTOLO LIQUIDO). Dal rifugio si prende a sud il sentiero verso Vigolo Vattaro. Dopo un tratto in discesa tecnico si arriva alla strada forestale che riporta a Vigolo Vattaro (RISTORO SOLIDO). Si scende nel fondovalle e si prende la strada asfaltata di fondovalle che porta in direzione Trento per poi lasciarla dopo circa 300m a sinistra al primo bivio. Si passa davanti alla Calcara e poco dopo si abbandona la strada asfaltata per girare a destra su una forestale in direzione Forte Fornas 756m. Su strada forestale e poi sentiero si raggiunge il forte Fornas. Da qui la strada inizia a salire decisa (segnavia SAT 446 indicazioni per Ceriola) (PENDENZA IMPEGNATIVA) fino alla Malghetta 952m. Qui si abbandona la strada e a sinistra si prende il sentiero in direzione Ceriola (segnavia SAT 446). Lo si segue fino a quota 1300 per poi prendere a sinistra l'indicazione per malga Derocca (segnavia SAT 446A). Si raggiunge malga Derocca 1636m (RISTORO LIQUIDO) per poi girare sulla strada sotto e dirigersi in direzione Vigolo Vattaro prima su strada forestale (segnavia SAT 450) e poi su sentiero (segnavia SAT 450B). Bella discesa tecnica per arrivare fino al capitel del Verzer. Da qui si prende la forestale in leggera salita a destra e la si segue prima in leggera salita e poi in discesa fino al doss del Bue 1020m (H2O). Si segue a destra la strada per il rifugio Paludei e dopo circa 300m sulla destra c'è il maneggio (RISTORO SOLIDO E RIFUGIO APERTO). Si ritorna sulla strada verso il rifugio Paludei mantenendosi sempre a destra e al bivio "a quattro" (QUI POSSIBILITA' DI RIENTRO A CENTA) si torna indietro salendo fino al tornante dal quale prosegue diritta la strada che si prende fino a incrociare il sentiero "sentiero dei pastori" che sale verso il rifugio Casarota (segnavia SAT 432). Si prende il sentiero che comincia a salire con discreta pendenza (PENDENZA IMPEGNATIVA) e con tratti un po' esposti (ATTENZIONE) e con un grande panorama verso gli altopiani di Folgaria e Lavarone. Arrivati al rifugio Casarota 1570m (RISTORO LIQUIDO E RIFUGIO APERTO) si scende verso l'albergo in località Sindech / passo della Fricca per un sentiero molto divertente (segnavia SAT numero 442). Al Sindech si attraversa la statale e dietro l'albergo a destra si prende la strada che indica Centa 5km. Si scende e poi si continua seguendo la strada per falsopiani. Al termine si esce su una strada asfaltata che in meno di 2km riporta a Centa.





Mappa Satellite OSM

Google

Termini e condizioni d'uso

PARTECIPANDO AL VIGOLANA TRAIL MI IMPEGNO A

- rispettare la natura
- rispettare le decisioni prese dagli accompagnatori
- prestare aiuto e soccorso ai partecipanti in caso di bisogno
- liberare gli organizzatori da qualsiasi responsabilità

PROGETTO DI SOLIDARIETA'

La partecipazione al Vigolana Trail edizione zero è completamente gratuita. Il consorzio turistico dell'altopiano della Vigolana (www.eventivigolana.com) offre a tutti i partecipanti i ristori e il pasta party finale. Gli organizzatori hanno accolto la proposta di sostenere un progetto di solidarietà promosso dalle associazioni locali (<http://www.vigolanaperfinaleemilia.com>) per raccogliere fondi che saranno destinati alla costruzione di una scuola musicale per i giovani di Finale Emilia colpita lo scorso anno da un devastante terremoto. Al pasta party verranno raccolte offerte. Chi volesse può anche aiutare il progetto con un versamento (info IBAN sul sito <http://www.vigolanaperfinaleemilia.com>) con causale "vigolana trail". GRAZIE

AIUTATECI A MIGLIORARE

Questa è la prima edizione, l'edizione zero. E' nostra intenzione il prossimo anno organizzare un trail competitivo. Per questo abbiamo bisogno del vostro aiuto, dei vostri consigli e delle vostre critiche.

RINGRAZIAMENTI

- consorzio turistico della Vigolana
- amministrazioni comunali di Centa san Nicolò – Vattaro – Vigolo Vattaro – Bosentino
- associazioni locali
- rifugio Maranza
- rifugio Casarota
- rifugio passo Cimirlo
- Maso del Sole – centro equestre Vigolana
- gruppo amici della Derocca
- SAT Vigolo Vattaro
- GM SPORT (calze tecniche per lo sport)
- Sportler
- pizzeria Vecchia Pergine (sappiamo solo noi il perchè...)
- e di nuovo grazie a tutti quelli che ci siamo dimenticati

Buone corse a tutti!

Alberto – Fabrizio – Franco – Herbert – Luca