



3559
MONT EMILIUS


Selvaggio, unico,
essenziale!



GUIDA ATLETI

2023

#emilius3559
www.beccadinona.it



05	PROGRAMMA
07	PERCORSO
09	PROFILO ALTIMETRICO
09	RITIRO PETTORALI
10	PARTENZA
10	MATERIALE OBBLIGATORIO
11	ALTRE INFORMAZIONI
12	PREMIAZIONI
14	ALIMENTAZIONE: LINEE GUIDA



3559
MONT EMILIUS
EDIZIONE "ZERO"

SABATO
15 LUGLIO 2023

VENERDÌ 14 LUGLIO 2023

Sala Consiliare del Comune di Charvensod
(Loc Capoluogo, 1)
Dalle ore 17:00 alle ore 20:30
Consegna pettorali

SABATO 15 LUGLIO 2023

Campo Sportivo Guido Saba di Plan-Félinaz
Ore 06:30

Ritrovo atleti e punzonatura presso l'area di partenza

Campo Sportivo Guido Saba di Plan-Félinaz
Ore 07:00
Partenza competizione

Mont Emilius
Ore 10:00

Arrivo dei primi concorrenti

Mont Emilius
Ore 11:30
Arrivo degli ultimi concorrenti

Rifugio Arbolle
Dalle ore 12:30 alle ore 15:00
Pranzo

Rifugio Arbolle
Ore 14:00
Premiazioni

Pila
Ore 18:00
Ultima discesa cabinovia Pila-Aosta
Orari cabinovia Pila-Aosta: 09:00 › 18:00
Orari Seggiovia Chamolé: 09:15 › 17:30



SABATO 15 LUGLIO 2023
D+ 3000 | Km 17



SABATO 15 LUGLIO 2023

PARTENZA › Ore 07:00

LUOGO › Campo Sportivo Guido Saba di Plan-Félinaz



PERCORSO Mont Emilius

Il tracciato di gara si sviluppa interamente sul territorio di Charvensod.

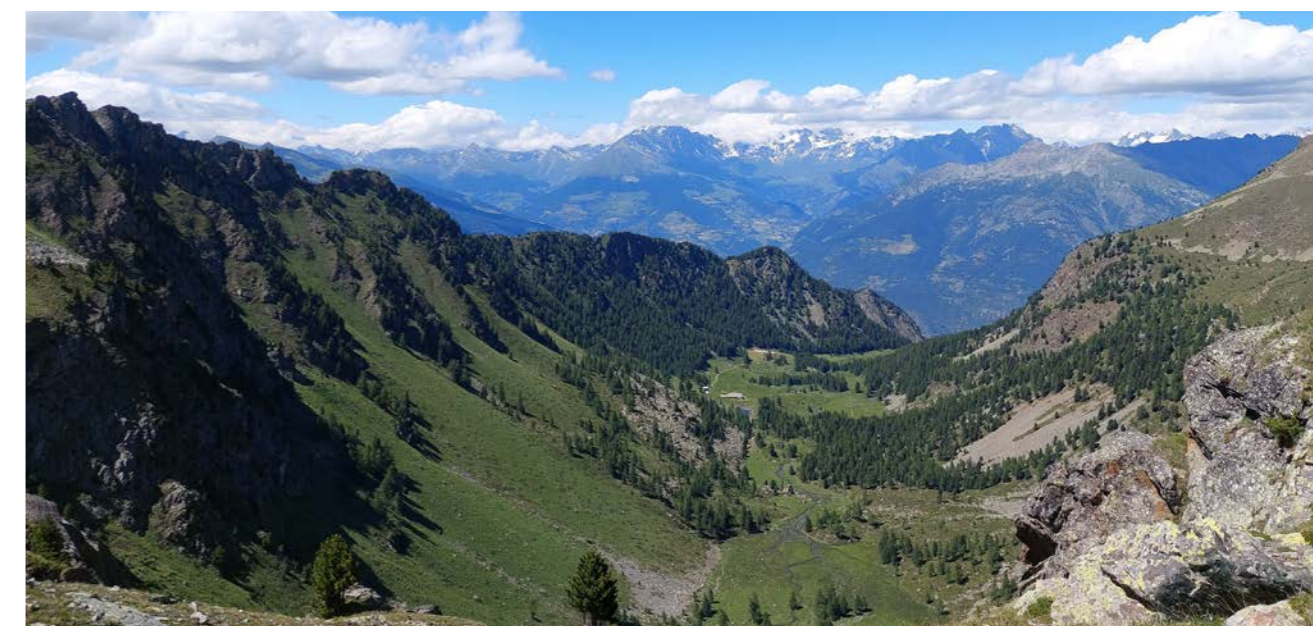
La partenza è prevista sabato 15 luglio presso il campo sportivo di Charvensod.

Percorrendo la pista ciclopedonale, gli atleti si dirigeranno verso località Pont-Suaz dove inizierà la salita. Una volta attraversato l'abitato del capoluogo si imbroccherà il sentiero per Bondina e poi le frazioni di Champex e Ponteille.

Percorrendo il nuovo tracciato che costeggia la cascata, gli atleti giungeranno all'alpe di Comboé.

Da qui ci si dissocia dall'abituale tracciato della Becca di Nona e si sale verso il rifugio Arbolle dove sarà previsto un cancello orario dopo 2h30 di gara.

Oltrepassato il rifugio si sale per la via normale dell'Emilius fino a quota 3559.





PLAN FÉLINAZ CHARVENSOD

Campo sportivo Guido Saba



Capoluogo
740 m



Ponteille
1690 m



Comboé
2110 m



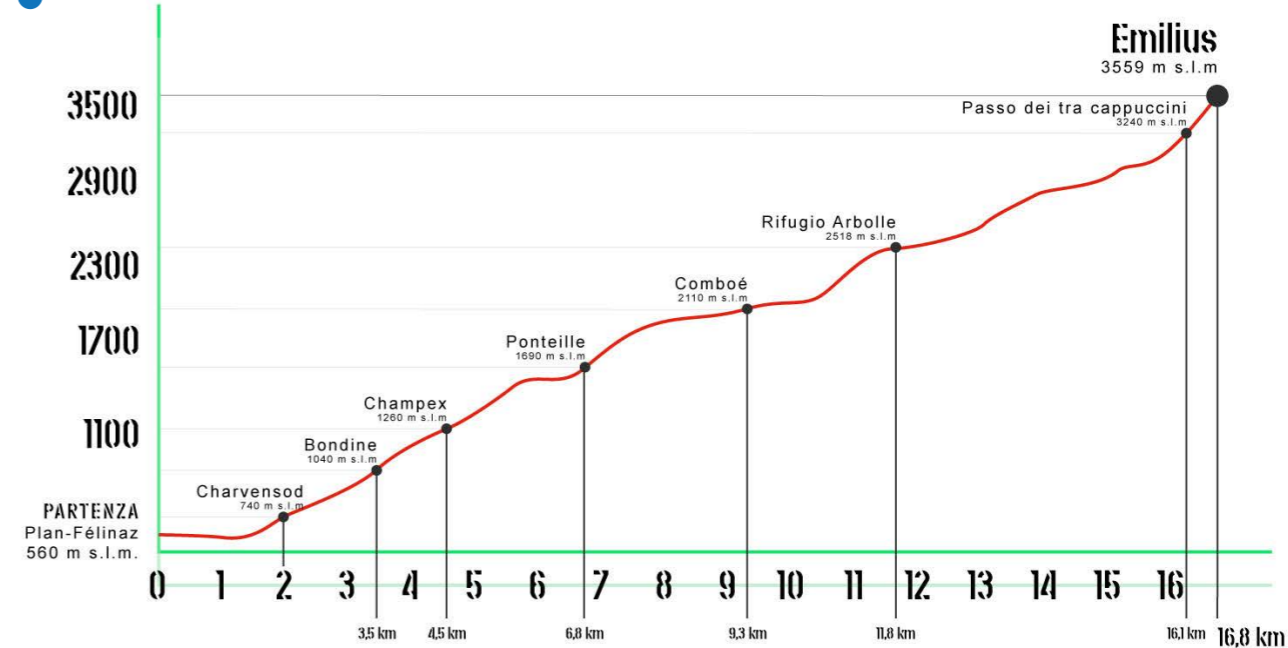
Arbolle
2518 m



- Start
- Arrivo
- Punti di controllo
- Acqua
- Casco Obbligatorio
- Percorso



PROFILO ALTIMETRICO



RITIRO PETTORALI

Sarà possibile ritirare il proprio pettorale presso la Sala Consiliare del Comune di Charvensod (*Loc Capoluogo, 1*) nei seguenti orari:

- Venerdì 14 luglio dalle 17:00 alle 20:30

Il pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente che abbia provveduto a regolarizzare la propria iscrizione, previa la sottoscrizione della liberatoria e su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale del capitano della squadra è munito di chip. Il pettorale potrà essere consegnato a una persona terza solo se munita di apposita delega scritta e comprensiva di fotocopia del documento di identità del delegante.

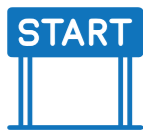
Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere visibile sempre e nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato altrove.

Prima dello start ogni squadra deve obbligatoriamente farsi registrare, tramite punzonatura del pettorale del capitano, transitando dall'apposita zona chiusa di partenza. La squadra deve verificare l'avvenuta registrazione nei punti di controllo ed all'arrivo. La punzonatura è quindi indispensabile per accertare l'effettiva presenza della squadra. In caso di omessa registrazione del passaggio le spese per la ricerca saranno addebitate al corridore stesso.

All'atto del ritiro del pettorale verrà consegnata ad ogni corridore una sacca contenente:

- pettorale
- spille
- buff
- buono "pasto"
- buono "birra omaggio"





PARTENZA

La partenza avverrà dal **campo sportivo Guido Saba di Charvensod**.
La **partenza** avrà luogo alle **ore 7:00**. Gli atleti dovranno apporre il proprio pettorale sul lato frontale del corpo (petto o coscia).



MATERIALE OBBLIGATORIO

- scarpe da trailrunning con buon grip e idonee alla tipologia di terreno
- zainetto
- riserva d'acqua (minimo 0,5 litri di liquidi ma consigliato 1 litro)
- riserva alimentare
- maglietta di ricambio
- giacca antivento impermeabile
- fuseaux lungo
- maglia termica
- soprapantaloni antivento
- telo termico (coperta di sopravvivenza)
- berretto o fascetta
- guanti
- cellulare su cui salvare il numero di emergenza dell'organizzazione: **+39 340 09 80 487** (il cellulare deve avere la batteria carica)
- indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo

In virtù della tipologia di terreno e delle pendenze in gioco, è fortemente consigliato l'uso dei bastoncini. In base alle previsioni meteorologiche, l'organizzazione potrà comunicare eventuali integrazioni al materiale obbligatorio pochi giorni prima dello svolgimento della gara (es: ramponcini da corsa, indumenti più pesanti ecc..).

L'uso del casco omologato UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) è **obbligatorio**, pena squalifica, **dal punto di controllo situato in prossimità del Lago Gelato fino al traguardo**, nessun atleta in gara potrà procedere su questo tratto di percorso senza portare il casco correttamente indossato ed allacciato. Gli atleti che arriveranno al traguardo indossando caschi non omologati (per esempio caschi da bici) saranno squalificati dalla gara. Ogni atleta potrà affidare il proprio casco ad una persona di riferimento che provvederà a consegnarlo all'interessato lungo il percorso, prima del tratto in cui è fatto obbligo di indossarlo. L'uso del casco, nel medesimo tratto in cui è fatto obbligo di indossarlo in gara, è fortemente consigliato anche durante la fase di rientro.



PUNTI DI CONTROLLO

Sono previsti 5 posti di controllo dove è fatto obbligo ai componenti del team di transitare insieme. I posti di controllo saranno segnalati con apposito balisaggio e si troveranno a:

- 1** | Pontaille (1690 m) **2** | Comboé (2110 m) **3** | Arbolle (2518 m)
4 | Lago Gelato (2955 m) - *punto del tracciato dal quale sarà obbligatorio indossare il casco*
5 | Colle dei Tre Cappuccini (3240 m)

L'organizzazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di inibire il prosieguo della competizione a singoli atleti qualora ravvisasse condizioni di pericolo per la loro salute e/o in assenza di condizioni di sicurezza.



FINISHER

Verrà consegnata la t-shirt a tutti i finisher. La maglia da Finisher non verrà consegnata a chi si limita a ritirare il pettorale o a chi prende il via senza giungere al traguardo. Verrà consegnata al rifugio Arbolle dalle 12 alle 15.



DOVE PARCHEGGIARE?

Si consiglia di parcheggiare l'automobile al piazzale della cabinovia di Pila, da cui in 5 minuti di camminata è possibile raggiungere la partenza. Così facendo sarà possibile raggiungere immediatamente la propria vettura una volta rientrati con la telecabina.



RISTORI

La gara si svolge in completa autonomia. Non sono previsti ristoranti lungo il tracciato. I concorrenti dovranno portare con sé una riserva minima di 0.5 litri di liquidi (consigliato 1 litro). Lungo il percorso si potranno trovare alcuni fontanili (Charvensod capoluogo, Comboe, Arbolle).



RIENTRO

Giunti in vetta gli atleti dell'Emilius scenderanno autonomamente a piedi fino al rifugio Arbolle dove sarà servito il pranzo.

La discesa fino al rifugio avverrà utilizzando lo stesso sentiero della salita pertanto, si invita a prestare la massima attenzione per evitare la caduta di pietre e a dare la precedenza agli atleti ancora in gara.

In seguito si proseguirà verso Pila (Gressan) dove, esibendo il pettorale, si potrà usufruire dell'accesso gratuito alla cabinovia per raggiungere Aosta.

Orari cabinovia Pila-Aosta: 09:00 > 18:00 - Orari Seggiovia Chamolé: 09:15 > 17:30



DOVE FARE IL TIFO?

Gli accompagnatori avranno la possibilità di sostenere gli atleti e fare loro il tifo in vari punti del percorso. Dato il terreno impervio in cui si svolge la parte finale della gara, il tratto di sentiero che va dal Lago Gelato alla vetta sarà chiuso da apposita ordinanza che consentirà l'accesso ai soli atleti e agli addetti individuati dall'organizzazione. Per garantire lo svolgimento in sicurezza della manifestazione, verrà chiusa anche la via ferrata del Mont Emilius.

ATTENZIONE: dal punto di controllo LAGO GELATO e fino alla cima del Mont Emilius, il sentiero verrà chiuso per gli spettatori



PREMIAZIONI

Alle ore 14:00 si terranno le premiazioni al Rifugio Arbolle

Verranno premiati:

Le prime 3 squadre
classificate assolute
maschili e femminili

Le prime 3 squadre
classificate della
categoria mista

SUUNTO



PREMI A SORTEGGIO PER LE COPPIE

› n°2 Suunto 9

› n°2 buoni di benzina
Contoz da 100€

› n°2 buoni birra da 100€
delle birre Grand St Bernard

PRANZO

Dalle 12:30 alle 15:00 sarà possibile consumare il pranzo, che per gli atleti sarà compreso nell'iscrizione mentre per accompagnatori e tifosi il costo sarà di **15 €**.

PRENOTAZIONE

Rifugio: +39 0165 50011

Angelo: +39 345 13 65 894

Valentina: +39 335 80 56 781

MENU
Bon appetit

Polenta





**Salsicetta
o carbonada
o concia al forno**

Dolce

Acqua e caffè

IL GIORNO PRIMA

Linee guida per una corretta alimentazione

-  Incrementa l'apporto di **carboidrati complessi** (pane, pasta, riso o altri cereali)
-  Riduci l'apporto di **fibra** (verdure, legumi e cereali integrali), per non aumentare il rischio di fastidi gastrointestinali durante la gara
-  Evita **pasti** eccessivamente **difficili da digerire** la sera e fai passare qualche ora tra la cena e il momento in cui ti corichi, per evitare di compromettere il riposo notturno
-  Bevi **acqua in abbondanza** per ottimizzare la tua idratazione

IL GIORNO DELLA GARA

COLAZIONE

Abbina una fonte di **carboidrati complessi** con una **fonte di proteine magre**, ricordandoti di non esagerare con le fibre e i grassi per non rallentare troppo la digestione.

Ecco alcuni esempi:

- Pane e marmellata + una tazza di yogurt o latte parzialmente scremato
- Friselle con ricotta magra e marmellata
- Yogurt greco 0-2% con cornflakes o riso soffiato e un cucchiaino di miele
- Panino con pane e bresaola o altri affettati magri

Accompagna il pasto con **due bicchieri abbondanti di acqua**. E ricorda di fare passare almeno due ore dal pasto alla partenza della gara.

PRIMA DELLA GARA

Se hai fatto colazione diverse ore prima della partenza, potrebbe esserti d'aiuto una **piccola ricarica di zuccheri 10-15' prima della partenza**. Puoi usare un gel energetico, marmelatine, gelée, bustine di miele o semplici caramelle a base di zucchero.

IL GIORNO DELLA GARA



DURANTE LA GARA

Cerca di **bere in abbondanza** per evitare una eccessiva disidratazione. Se non hai idea del tuo fabbisogno, potresti partire con una base di circa 500ml ogni ora di gara.

Bevi preferibilmente una **bevanda isotonica per lo sport, che contenga zuccheri** (circa 6-8g/100ml) e **sali minerali**.

Per non esaurire le scorte muscolari di zuccheri, puoi aiutarti consumando una fonte di zuccheri semplici ogni ora come:

- Una manciata di frutta essiccata (uvetta, banane secche, albicocche secche...)
- Una banana
- Uno/due gel energetici
- Una manciata di gelée o di caramelle a base di zucchero
- Un piccolo paninetto con miele o marmellata



DOPO LA GARA

Bevi acqua in abbondanza per recuperare i liquidi eliminati con la sudorazione.

Cerca di fare il prima possibile un **pasto ricco in carboidrati complessi** e che contenga una piccola fonte di proteine (carne, pesce, uova, legumi, formaggi o salumi magri) in modo da favorire il più possibile il recupero muscolare.

E infine la regola più importante di tutte: **non discostarti troppo dalle tue abitudini alimentari il giorno della gara**.

Cerca di consumare alimenti e integratori che hai già testato in allenamento!

Jean Paul Perret - Dietista e Biologo nutrizionista
jeanpaulperret95@gmail.com | +393408836130

SPONSOR



BON-A COURSA A TCHEUT !

Buona gara a tutti
Bonne course à tous
Have a great race everyone

www.beccadinona.it