

## **MONTECATRIA SKY TRAIL – gara competitiva 25 KM 1900 D+**

### Tempo massimo 7 ore

Partenza alle 09.30 di domenica 14 aprile dal centro abitato di Serra Sant'Abbondio ; si raggiunge in breve ( dopo aver attraversato la strada ) l'attacco del single track che conduce alla prima salita impegnativa fino alla cresta panoramica ; breve scollinamento su roccia, discesa ,brevissimo tratto di sterrata per poi riprendere a sinistra la cresta sopra al "rifugio della Gingualdese "( rifornimento idrico ) per raggiungere il secondo tratto single track ,a volte scorrevole a volte tecnico, che conduce al "passo della forchetta" qui il primo ristoro completo e primo cancello orario, come da regolamento.

Da qui sale ancora per il sentiero "69" fino ad imboccare poco dopo sulla destra il " sentiero Frassati " che prima salendo e poi discendendo porta all'attacco del "sentiero Flò" con i suoi circa 3 km di lunghezza e oltre 700 mt D+ fatto di ripide rampe ,tratti morenici e passaggi su roccia attrezzati con corde per agevolarne la progressione. All' uscita ristoro di liquidi (circa 1400 m.s.l.m.)

Si prosegue dritti per il prato dell' "Infilatoio" caratterizzato dalla presenza dei due vecchi pali dell'impianto eolico dismesso percorrendone tutto il crinale e puntando per pascoli al "Rifugio della Vernosa" 2° ristoro completo e cancello orario , come da regolamento. Chi rientra nei tempi può proseguire fino a raggiungere la Vetta, percorrendo la bellissima cresta panoramica, sulla quale è presente ulteriore controllo.

Si comincia a scendere per ripidi prati, poi entrando nel bosco si percorre prima il sentiero "77" detto dei "carbonai" per poi proseguire per il ripido e molto tecnico sentiero "69" lungo il quale bisogna prestare moltissima attenzione (alcuni tratti attrezzati con corde, altri sui quali si consiglia di procedere camminando) dal quale si può ammirare continuamente dall'alto il "Monastero di Fonte Avellana ". La discesa termina al "passo della forchetta", si trova qui un ristoro completo, prima di prendere la strada sterrata in continuo sali-scendi fino al "rifugio della Gingualdese" (rifornimento idrico) , da qui per strada forestale ci si avvicina all'ultimo single track in mezzo al bosco e a mezza costa che conduce all'arrivo dopo aver circumnavigato il centro storico di Serra Sant'Abbondio !

## **TREKKING/NORDIK WALKING-non competitivo 14 km 350 D+**

Partenza alle 09.30 di domenica 14 aprile dal centro abitato di Serra Sant'Abbondio.

Questo trekking di ampio respiro si sviluppa lungo un percorso ad anello su terreno mai troppo impegnativo, lungo le pendici del massiccio del Monte Catria!

Il percorso permette di raggiungere il millenario eremo di Fonte Avellana partendo direttamente dal centro storico di Serra Sant'Abbondio, attraverso antichi sentieri, ariosi pascoli, suggestivi boschi e spettacolari panorami. Il tragitto è interamente segnalato e servito da due ristori. E'previsto anche il servizio "scopa" (ultimo di fila per assicurarsi che nessuno sia rimasto indietro).

Godibilissimo sia da camminatori che da corridori senza pettorale!