

**Programma e orari:**

**Venerdì 24 luglio 2015**

**Linguaglossa – c/o Convento dei Domenicani Via Tommaso Fazzello**

- Ore 10,00 ÷ 12,30 Consegnna pettorali e pacchi gara
- Ore 14,00 ÷ 20,00 Consegnna pettorali e pacchi gara
- Ore 17,30 Presentazione dell'evento
- Ore 17,45 Briefing
- Ore 19,00 Pasta party su prenotazione a cura della struttura casa San Tommaso (chiamare Nino cell.3356137546)

**Sabato 25 Luglio 2015**

**Piano Provenzana**

- Ore 4,45 Raduno e spunta
- Ore 5,30 Partenza ETNA TRAIL 64 km
- Dalle ore 7 alle ore 8,30 consegna pettorali e pacchi gara per i partecipanti alla 24 km e walk trail 16 km
- Ore 9:00 Partenza ORNITOS TRAIL 24 km
- Ore 9:00 Partenza WALKTRAIL 16 km
- Ore 9:30 Escursioni ai crateri del 2002 a cura del C.A.I.
- Ore 10:00 Passeggiata Trail per ragazzi
- Ore 12:30 Apertura Pasta party
- Ore 16:30 Premiazione 24 km
- Ore 19,00 Premiazioni 64 km

## E' PREVISTO IL SEGUENTE MATERIALE OBBLIGATORIO

### Per la 24 e la 64 km

- camelbak o portaborracce contenente almeno un litro di liquidi
- pettorale di gara, portato sul petto e visibile durante tutta la durata della corsa
- tazza, bicchiere o borraccia
- fischietto
- calzature adeguate
- ghette

### E' CONSIGLIATO IL SEGUENTE EQUIPAGGIAMENTO

- telefono cellulare acceso
- barrette energetiche o alimenti solidi
- benda elastica per fasciature
- cappello o bandana
- bastoncini
- maglia a maniche lunghe
- giacca a vento

### TEMPO MASSIMO

I servizi lungo il percorso saranno disponibili fino alle 20,30 del 25 Luglio per coloro i quali passeranno in tempo ai cancelli. È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

### 2. CANCELLI ORARI

- **Piano Provenzana 35° km: ore 13:30**
- **7° ristoro crateri del 2002 – 51° km: ore 17:00**

**I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.**

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

Numeri emergenza in gara cell. 3484284751 - 3280536572

# LINGUAGLOSSA PAESE DELL'ETNA TRAIL



**ETNATRAIL**

[WWW.ETNATRAIL.IT](http://WWW.ETNATRAIL.IT)

## RISTORI

Sono previsti ristori per la 64 km –Per la 24 km e per la 16 km

Punto ristoro n.	Nome ristoro	Km			Prodotto disponibili al ristoro	
		16km	24km	64km	solidi	liquidi
1	Ragabo			<b>7 Km</b>		solo acqua
2	Ginestre			<b>12,5 Km</b>	frutta	acqua+Sali
3	Citelli			<b>22 km</b>	f,s,p,d,p,pn	a,c,sm
	Piano					
4	Provenzana			<b>35 Km</b>	f,s,p,d,p,pn	a,c,sm
5	Palomba	<b>7 km</b>	<b>7 km</b>	<b>42 km</b>		solo acqua
6	Timpa rossa	<b>10 km</b>	<b>12,5 km</b>	<b>47,5 km</b>	f,s,p,d,p,pn	a,c,sm
7	Crateri 2002	<b>13,5 km</b>	<b>16 km</b>	<b>51 km</b>	f,p,d,p,pn	a,c,sm
8	Quota 2400		<b>19,5 km</b>	<b>54,5 km</b>	f,p,d,p,pn	a,c,sm
9	2900			<b>58 km</b>	f,p,d,p,pn	a,c,sm
10	Ristoro finale	<b>16 km</b>	<b>24 km</b>	<b>64 km</b>	tutto	tutto

**Attenzione** nella 64 km al terzo ristoro (rif.Citeli) i corridori devono partire con un litro di liquidi

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica

**Solidi** F= frutta S=salato D=dolce P= parmigiano. Pn=pane

**Liquidi** A=acqua Sm=Sali minerali C=coca cola

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

**Ricordiamo che al momento del ritiro del pettorale e/o alla spunta, verrà chiesto di esibire l'equipaggiamento obbligatorio. In mancanza anche solo di parte di esso, non sarà consentita la partecipazione. Sono previsti inoltre controlli a sorpresa alla partenza e lungo il tracciato.**

## Trasporti

E' previsto servizio navetta da Linguaglossa a Piano Provenzana e vice-versa con i seguenti orari:

- Per i partecipanti alla 64 km partenza Linguaglossa ore 04.00
- Per i partecipanti alla 24 e 16 km partenza da Linguaglossa ore 6.45
- 
- Per gli accompagnatori partenza da Linguaglossa (villa dei vespri –piazza giardino) ore 08.00 prenotare al 3491334321 per garantirsi il servizio. (Servizio a pagamento EURO 8,00).

Ricordiamo che a Piano Provenzana ci sono ampi parcheggi gratuiti e dista da Linguaglossa

25 min. tutta strada in asfalto.

<https://www.google.it/maps/place/ETNATRAIL+-+Il+Trail+Running+dell'Etna+-+Etna+Nord>

## Ritorno da Piano Provenzana a Linguaglossa a conclusione delle premiazioni.

Per consentire una migliore organizzazione dei trasporti invitiamo ciascun atleta a confermare entro venerdì 24 l'intenzione di utilizzare il trasporto messo a disposizione dall'organizzazione.

## Escursioni

- Per gli accompagnatori è possibile prenotare una escursione guidata ai crateri del 2002 con la collaborazione del C.A.I. al costo di euro 12 a persona con ingresso al pasta party .  
Per info [etnatrialsd@gmail.com](mailto:etnatrialsd@gmail.com) o Rosita cell.3491334321

## Passeggiata Trail per ragazzi

- Esperienza Walk Trail per ragazzi da 7 anni in su con intrattenimento e giochi a cura di Giocolandia  
A partire dalle ore 10.00 a Piano Provenzana info.3356137546

# LINGUAGLOSSA PAESE DELL'ETNA TRAIL



ORGANIZZAZIONE  
**ETNATRAIL**

WWW.ETNATRAIL.IT

Alla presentazione della gara saranno presenti due vere leggende del Trail: la siciliana Luisa Balsamo e Marco Olmo



## LUISA BALSAMO

Nata a Palermo il 12/01/1965

Presidente della gloriosa H 13.30 di Palemo

Ha nel suo palmares:

2007 Maratona di Palermo(2004 : **3° Camp.Ital.Assoluti Maratona**)  
2005 Maratona di Palermo (**Vincitrice Assoluta**)  
2002/2007 MediterraneanSuperMarathon Pa (50km) (**Titolo italiano cat. e 3°assoluta**)  
2007 Pistoia - Abetone (53km)  
2006 Passatore (100km) (**Titolo italiano cat. E 10°assoluta**)  
2004/2005/2006/2007/2008/2010 Marathon des Sables (gara a tappe) (5°/7°/9°/8°/rit/6°)  
2005/2008/ Grand Raid International du Cro-Magnon (106km) (**3°/5°**)  
2007 Grand Raid Sahara - Mauritania (250km - gara a tappe) (**Vincitrice assoluta**)  
2007/2008 The North Face Ultra Trail Du Mont Blanc (166km) (14°)  
2007/2009/2010 Ecomaratona delle Madonie (**2° / 1° donne/ 2°**)  
2008/2009 Gran Trail Valdigne (87km) (**3°**)  
2009 Trail della Merla - Tortona (**2° donna classificata**)  
2009 Transgrancanaria ( Isola delle Gran Canarie 122km)  
2009Lavaredo Ultratrail (63km) (**Vincitrice assoluta**)  
2009 Skymarathon dei Forti (Chaberton) 42km (**12° donna assoluta**)  
2009 Le Grand Raid - La diagonale des fous (150km) (**12° donna assoluta e 4° di categoria**)  
2010 Trail Cenis Tour (66km) (**2° donna**)

2010Magredi Mountain Trail 60km (**2° donna**)  
2010 Grand Raid International du Cro Magnon 112km (**3° donna**)  
2011 Transvulcania - Isla de la Palma (84km) **12° donne e 3° di categoria**  
2011 Ecomaratona delle Madonie (46km 1000m +) **1 donna assoluta**  
2011 Lavaredo Ultra Trail 90km - 5300m+ -- **5° donne**  
2011 Magredi Mountain Trail 66km **2° donne**  
2012 Marathon des Sables (**17ma donna ) 2° categoria**  
2012 Jordan Race - Racing the Planet (250km a tappe) **7° donna - 2° categoria**  
2012 SuperMaratona dell'Etna da 0 a 3000m (42km tutti in salita) **5° donna**  
2012 The North Face Ultra Trail Du Mont-Blanc  
2013 Atacama Crossing Chile - Racing the Planet (250km a tappe) **2° donne e 1° categoria**  
2013 SuperMaratona dell'Etna da 0 a 3000m (42km tutti in salita) **5° donna**  
2013 Ecomaratona delle Madonie 21km **1° donna assoluta**  
2013 Trail Verbier St Bernard (boucle 110km - 7000m+) **10° donna assoluta**  
2013 Etna Trail (32km) **2° donna**  
2014 TransOmania (300km) **1° donna - 4° assoluta**  
2014 Tor des Geants 330km **9° donna - 1° categoria**  
2015 Marathon des Sables 250km a tappe **14 donna 2° categoria**



## Marco Olmo

**Marco Olmo** ha intrapreso l'attività podistica tardi, a 27 anni, "quando gli altri smettevano", come dice lui. Dopo un periodo passato a gareggiare (e a vincere) nella corsa in montagna e nello scialpinismo, all'età di quarant'anni ha iniziato ad affrontare competizioni estreme nel deserto africano, quali la Marathon des Sables, 230 km in assoluta autosufficienza alimentare e condizioni climatiche proibitive nel deserto marocchino, la Desert Cup (168 km nel deserto giordano), la Desert Marathon in Libia e la Maratona dei 10 Comandamenti (156 km sul Monte Sinai), raccogliendo un successo dopo l'altro. Il suo "vagare" in giro per il mondo l'ha portato a gareggiare in Martinica nel Tible Raid, dove si è piazzato quinto, e a partecipare anche alla Badwater Ultramarathon nel deserto della California: 135 miglia non-stop tra la Valle della Morte e le porte del Monte Whitney (da -86m, punto più basso degli Stati Uniti, ad oltre 2500 m) che si corrono con temperature che superano i 126 gradi F° (circa 52 °C). A 58 anni è diventato Campione del Mondo vincendo l'Ultra Trail du Mont Blanc<sup>[1]</sup>, la gara di resistenza più importante e dura al mondo: 167 km attraverso Francia, Italia e Svizzera oltre 21 ore di corsa ininterrotta attorno al massiccio più alto d'Europa.

Ha vestito la maglia azzurra in due occasioni: nel 2002 per partecipare alla 24 ore di corsa a Gravigny in Francia classificandosi 23º (199 km 931m), e nel 2009 in occasione del *Campionato del Mondo IAU individuale di UltraTrail* a Serre Chevalier sulle alpi francesi; ottenendo un 14º posto in classifica generale e arrivando 1º nella categoria veterani, nonostante il tracciato di gara non gli fosse del tutto congeniale (68 km 3500m +) a detta dello stesso Olmo.

# LINGUAGLOSSA PAESE DELL'ETNA TRAIL



ORGANIZZAZIONE  
**ETNATRAIL**

[WWW.ETNATRAIL.IT](http://WWW.ETNATRAIL.IT)

## *Pasta party*

• • •

Il venerdì 24 luglio è previsto Pasta Party a pagamento per atleti ed accompagnatori.

Si terrà c/o il Convento dei Domenicani a partire dalle ore 19,00

Sarà servita pasta a volontà al costo di Euro 5 a persona sono compresi vino ed acqua.

Il sabato 25 luglio, a partire dalle ore 12,30, è previsto il pasta party gratuito per i partecipanti alle 3 gare (basterà presentarsi con il numero di pettorale all'ingresso per essere spuntato) all'arrivo della gara.

Il pasta party è aperto anche agli accompagnatori al costo euro 5 a persona.

Sono compresi vino ed acqua.

## *Premiazioni*

• • •

### **La premiazione è prevista nei pressi dell'arrivo a Piano Provenzana**

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne della classifica generale (Etna Trail 64 Km ) e ai primi 3 di categoria, 1° assoluto maschile e femminile e i primi tre di categoria della 24 Km. I premi non sono cumulabili. Saranno premiate le prime tre società, la classifica verrà fatta in base il seguente criterio: chi avrà più persone classificate sapendo che ogni atleta che farà la Etna Trail 64 km vale 2 punti e Etna Trail 24 km 1 punto. A ciascun concorrente classificato verrà consegnata la medaglia Etna Trail 2015 ed è possibile scaricare il diploma dal sito. Ai finisher della 64 km sarà consegnato un gadget costituito da zaino Raidlight Olmo 5.

**Importante: I premi saranno consegnati ai vincitori solo se presenti al momento della premiazione.**

# LINGUAGLOSSA



[www.favolesiciliane.it/](http://www.favolesiciliane.it/)



[www.cober.it/](http://www.cober.it/)



[www.noene-italia.com/](http://www.noene-italia.com/)



<http://it.raidlight.com/>



Nutrition sportive à hautes performances

[www.overstims.com/](http://www.overstims.com/)



**AROUND ETNA**  
RURAL SIGHTSEEING

[www.aroundetna.com/](http://www.aroundetna.com/)



Con familiari e amici alla scoperta del fascino dei paesaggi etnei attraverso il percorso Fire, Land, Water. Per prenotazione –acquisto biglietti telefona Rosita 3491334321

# LINGUAGLOSSA PAESE DELL'ETNA TRAIL



ORGANIZZAZIONE  
**ETNATRAIL**

[WWW.ETNATRAIL.IT](http://WWW.ETNATRAIL.IT)

3 PARCHI REGIONALI: **PARCO DELL'ETNA** (PATRIMONIO UNESCO DELL'UMANITÀ DAL 2013), **PARCO DEI NEBRODI** E **PARCO FLUVIALE DELL'ALCANTARA**, NUMEROSE RISERVE NATURALI E UN VULCANO ATTIVO CHE BORBOTTA QUASI TUTTO L'ANNO.

Questo è un territorio unico, un paesaggio naturale vivo, che varia a seconda dell'altitudine, che può essere scoperto attraverso 3 elementi **ACQUA**, **TERRA** e **FUOCO** che lo rappresentano mirabilmente e che finalmente sono diventati 4 percorsi accessibili per tutti.

Un'esperienza che non lascia indifferenti, da "vivere allo scoperto" a bordo dei bus Around Etna, per conoscere la vera natura di Sicilia.



SCENDI E RISALI QUANDO VUOI



4 ITINERARI ESCLUSIVI



SISTEMA DIGITALE MULTILINGUA

4 PERCORSI DIFFERENTI E COLLEGATI FRA LORO:  
INDIVIDUA SULLA MAPPA LE FERMATE DOVE È  
POSSIBILE EFFETTUARE LO SCAMBIO.

ITALY    UK    PORTUGAL    GERMANY    FRANCE    RUSSIA  
TOUR MULTILINGUE

WATER TOUR ←  
LAND TOUR ←  
FIRE TOUR ETNA NORD ←  
FIRE TOUR ETNA SUD ←