

Descrizione percorso 55 km

Si parte da Cervinia paese (2020 slm) e si attraversa la via centrale in direzione nord fino al primo svincolo sulla sinistra che vi porterà dopo un centinaio di metri ad uscire dalle case attraversando, dapprima i campi da golf, poi il sottopassaggio del terrapieno di protezione del paese. Da prenderete la poderale in salita a sinistra per consentire ancora il deflusso degli atleti, si sale per circa 1 km fino al raggiungimento del ponticello che attraverserete sulla destra. Da qui parte il segnavia 11, sentiero molto veloce che vi farà salire di circa 250 D+ in un 1,2 km fino a incrociare il sentiero 65 (Ex 35 sentiero Jean Antoine Carrel), lo seguirete volgendo a destra in direzione rifugio Oriondé, correndo in un pianolo e salendo a tratti avrete sempre Breuil Cervinia sotto di voi; raggiungerete Alpe Crot (2350 slm) dove noterete una targhetta sul muro di una casa raffigurante la foto di Jean Antoine Carrel, appena oltre salirete una cretina ripida sulla sinistra che vi farà attraversare lo sbarramento alto di Cervinia. L'ambiente comincerà a stupirvi facendovi correre tra semplici creste moreniche e un piccolo vallone tutto in piano fino al km 5,3. Da lì il sentiero sale di circa 150 D+ dove attraverserete due laghetti (2580 slm) per poi spostarsi rapidamente verso il Cervino, apparirà a breve il rifugio Oriondé che raggiungerete in poco tempo, dopo aver attraversato la strada asfaltata e percorso un breve tratto di sentiero. Al rifugio, km 7,2 (2820 slm) ci sarà il primo **ristoro idrico/alimentare**, avrete già fatto i primi 800 D+.

La gara proseguirà sul sentiero 35 tagliando in costa la morena sotto la parete est del Cervino, con 1 km di Sali/scendi corribile che vi porterà all'attacco della prima discesa. Fate attenzione al km 8,6 durante la discesa, troverete un bivio non segnalato con un sentiero diretto in cresta, voi tenete il sentiero sulla sinistra che scende in costa per circa 400 mt. Li incrocerete la traccia di una pista da sci che prenderete sulla destra in una discesa molto ripida e dopo due curve seguirete continuando dritti in direzione plan maison fino al km,9,8 dove troverete, sulla sinistra, di nuovo il sentiero 35 che in 1 km vi porterà a Plan Maison (2520 slm).

Seguirete sempre il segnavia 35 passando sotto i cavi della seggiovia tenendo leggermente la sinistra e andando in piano. A breve il sentiero dopo una leggera salita di pochi metri ed un piccolo pianolo, scenderà sulla destra verso una chiusa, potrete ammirare le colorate acque della diga del Golliet. Superata la chiusa, km 12 (2544 slm), svolterete dopo pochi metri sulla sinistra sul 35 che lascerete dopo altrettanti pochi metri, seguendo una traccia poco battuta sulla sinistra che vi porterà nel vallone da dove scende il torrente del lago Cime Bianche. Appena fuori dal punto più stretto del vallone la traccia salirà repentinamente sulla destra, per portarvi con una linea dritta ad incrociare la poderale che vi farà raggiungere gli impianti di Cime bianche laghi, km 13,5 (2810 slm) dove ci sarà il secondo **ristoro idrico/alimentare**.

Seguendo il sentiero TMR si salirà dapprima frontalmente su pista e poi, seguendo una poderale, a tornanti fino ad un colletto che supererete tenendo leggermente la sinistra, scendendo poi leggermente per passare sotto gli impianti a fune e agganciare una piccola poderale sulla sinistra, che tornerà ad essere sentiero sulla destra, salendo per 50 D+, vi farà raggiungere il Colle delle Cime bianche, punto più alto della gara coi suoi 2980 mt. Km 15.4 .

Lasciando sulla destra il laghetto artificiale proseguirete dritti seguendo sempre il sentiero TMR che comincerà a scendere nel vallone di Courtod, alla vostra sinistra potrete ammirare i coloratissimi laghi di ventina e Gran lago. Continuerete a scendere lungo il vallone sul sentiero 6 e proseguirete poi sul 6 fino ad incrociare il segnavia 8E. Prenderete quest'ultimo sulla destra, superando un alpeggio ed un ponticello e dopo pochi metri sarete sul 5A che seguirete a sinistra in direzione sud su poderale, qui sarete sul rù courtod. Km 23.3 . Lo seguirete fino alle case di Nana Inferiore dove incrocerete l'alta via 1 che seguirete in salita, sarete al km 26.2 e 2097 mt slm (**Ristoro idrico e postazione tenda**). Dopo circa 2.2 km raggiungerete il rifugio Gran tournalin, Km 29.1 (**Ristoro idrico/alimentare**), proseguirete in salita sempre sul sentiero dell'alta via 1, che vi porterà ai 2775 mt del Col di Nana. Un traverso corribile vi porterà in poco più di 1 km a raggiungere il col des Fontaines (croux), km31.7 (**postazione tenda**), dove comincerà la discesa nella conca di Cheneil già percorsa nelle edizioni passate. Dove il sentiero tornerà in piano attraversando un prato, incrocerete una palina segnaletica, voi prenderete a destra percorrendo un bellissimo anello che vi condurrà a Cheneil dove troverete un **ristoro idrico**, sarete al km 36.5.

Riprenderete in salita sulla destra passando a fianco alla chiesetta di cheneil e seguendo il segnavia 107 che percorrerete fino a dei ruderi. Qui lascerete il 107 per scendere sulla sinistra, fino ad incrociare una poderale. La prenderete seguendola fino ad incontrare una casa sulla destra, sarete a Champlève al km 40.7 di gara. (**Ristoro idrico/alimentare e PRIMA BARRIERA ORARIA A 9 ORE DALLA PARTENZA**). Svolterete a destra entrando in un bosco (bosco nero) fino ad incrociare una poderale che seguirete sulla destra. Più avanti arriverete ad un ponte che attraverserete, proseguendo poi sulla stradina in salita che vi porterà all'arrivo della funivia Cime bianche al km 43.5. Da qui il percorso si fa di nuovo corribile per circa 2 km.

Arrivati all'alpeggio (quello lungo), km 45.8 (**Ristoro idrico/alimentare e SECONDA BARRIERA ORARIA A H 11.30 DALLA PARTENZA**), svolterete a destra su 19-63 e ,dopo circa 200 mt sul 63 a sinistra che vi porterà sotto alla Motta occidentale. (**ATTENZIONE A NON PRENDERE SENTIERO IN SALITA SULLA DESTRA TRACCIATO PER LA 27 KM CHE ARRIVERA' IN DISCESA**). Troverete un bivio che dividerà il segnavia 63 dal 17, voi prenderete a destra sul 17 che con un giro concentrico sulla sinistra vi porterà a salire su di un prato dove il sentiero è segnalato da lastre di pietra decorate con freccia gialla,un leggero tratto in salita che vi porterà a vedere il Bec pio merlo dall'alto sul quale piomberete in pochi istanti e da lì a destra, in pochi minuti discenderete sino ai binari del trenino per la costruzione della diga Km 50 (**Ristoro idrico e postazione tenda**). Lì svolterete sulla destra e potrete correre in piano per 1 km fino a passare sotto ad un ponticello in legno usato dai discesisti di downhill. Incrociata la poderale, la prenderete in salita a destra destra per 50 mt, poi sulla sinistra scenderete per la poderale fino a che troverete l'incrocio sulla destra al **km 52** che, sempre su strada bianca, vi porterà ad Alpe Barmaz, situato a 2180 mt slm proprio sotto la stazione di Plan Maison. Subito salirete in costa sulla destra per circa 400 mt e 60 D+ fino ad incrociare il segnavia 15 per plan maison, voi lo prenderete in discesa per poche decine di metri finchè troverete il bivio sulla destra per il sentiero 15A che prenderete.. vi porterete in costa e con una brevissima discesa ad attraversare un piccolo ponticello; in pochi passi sarete dietro l'hotel Cime Bianche di Cervinia. Lì, un breve tratto di asfalto vi porterà proprio sopra Cervinia, ultimi metri in discesa su prato che vi faranno tagliare il traguardo, speriamo con tanta soddisfazione e gioia.

Buona gara a tutti.

NB : Si consiglia di scaricare la traccia gpx per le prove percorso, se la neve lo permetterà, perché alcuni tratti non sono ben visibili senza il relativo balisaggio e ricordiamo a tutti che si tratta di un ambiente di alta montagna, si raccomanda quindi la massima attenzione e prudenza, sempre e in ogni dove.