



GIIR DI MONT 2023



INFORMAZIONI UTILI PER ATLETI E PUBBLICO

PROGRAMMA DEL WEEKEND

Sabato 29 luglio 2023

- h. 14:00-15:00 Iscrizioni Giir di Mont Young – Piazza della Chiesa ([Via Roma, 1](#))
- h. 15:00 Giir di Mont Young – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 15:00-20:00 Ritiro pettorali – Bar dell'oratorio "Barin" ([Via Venezia, 1](#))
- h. 18:00 Santa Messa – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 20:00 "Aspettando il Giir di Mont".
La serata comprende: presentazione dei Top Runners, premiazioni Giir di Mont Young, briefing tecnico per gli atleti, serata con Dinamo e Silvano Gadin – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)

Domenica 30 luglio 2023

- h. 5:45-7:30 Ritiro pettorali – Bar dell'oratorio "Barin" (Via Venezia, 1)
- h. 6:00 Partenza servizio bus navetta – Loc. Piazza ([Casargo](#)), [Via Giabbio \(Premana\)](#)
- h. 6:45 Ritrovo atleti – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 07:45 Partenza GIIR DI MONT 32 Km – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 08:00 Partenza GIIR DI MONT 18 Km – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 09:30 Arrivo dei primi concorrenti GIIR DI MONT 18 Km – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 10:50 Arrivo dei primi concorrenti GIIR DI MONT 32 Km – Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 11:30-15:00 Pranzo – Palestra comunale ([Via Papa Luciani](#))
- h. 15:00 Premiazioni ufficiali GIIR DI MONT 32Km, GIIR DI MONT 18Km e C.A.M.P. TEAM DI MONT – Palestra comunale (Via Papa Luciani)

INFORMAZIONI UTILI AGLI ATLETI

BUS NAVETTA

Domenica 30 luglio sarà attivo il servizio bus navetta per il trasporto degli atleti dalle aree adibite a parcheggio (situate nella zona industriale [Via Giabbio](#) e al [CFPA di Casargo](#)) fino all'abitato di Premana.

Il servizio partirà alle ore 6.00 e proseguirà fino che tutti gli atleti saranno a Premana.

Chiediamo cortesemente a tutti voi di seguire le istruzioni degli autisti dei bus e dei volontari che saranno incaricati di regolare il traffico e le zone di parcheggio.

CONSIGLI TECNICI

L'organizzazione consiglia di munirsi di k-way in caso di pioggia, e ricorda che la gara si svolge su percorsi sterrati che necessitano di calzature adeguate.

Ricordiamo di prestare attenzione alle indicazioni degli speaker in zona di partenza, in modo da rendere scorrevoli le operazioni di schieramento sulla linea e, ovviamente, per non perdersi la partenza della gara.

Per quanto riguarda la gara: ricordiamo che i bastoncini possono essere utilizzati lungo tutto il percorso.

Ricordiamo che, per motivi di sicurezza, non è permesso ascoltare la musica tramite auricolari durante la gara.



GIIR DI MONT 2023

BORSE E BASTONCINI

Il deposito borse è situato presso il piazzale della Scuola Materna, nei pressi dell'ufficio gara ([Vedi sulla mappa](#)). Sarà possibile consegnare la borsa domenica mattina, dalle ore 6:00 alle ore 7:45. Il ritiro è previsto nello stesso luogo.

Raccomandiamo a chi usufruirà del deposito borse di applicare le etichette adesive con il proprio numero, che vi verranno fornite insieme al pettorale.

Per il Giir di Mont 32 Km l'organizzazione renderà attivo il servizio di trasporto e ritiro bastoncini sulla seconda salita del percorso per chiunque vorrà usufruirne.

I bastoncini dovranno essere consegnati all'ufficio gara, per poi essere recuperati all'inizio della salita verso la bocchetta di Larec. Una volta in cima, potranno essere riconsegnati all'organizzazione che provvederà a restituire gli stessi.

Dopo la gara, il punto di ritiro sarà allestito presso il palazzetto dello sport, in via Papa Luciani (area segnalata con cartellistica).

Raccomandiamo a chi usufruirà dei servizi di ritiro e consegna, di applicare le etichette adesive che vi verranno fornite insieme al pettorale.

MOLTO IMPORTANTE: per recuperare borse e bastoncini è necessario presentare il proprio pettorale, onde evitare spiacevoli inconvenienti.

PER L'AMBIENTE

Qualche metro dopo ogni punto di ristoro, saranno posti dei contenitori per raccogliere cartacce, bicchieri, bottigliette e quant'altro utilizzato per rifocillarsi. Pretendiamo da ogni concorrente il massimo rispetto per il territorio e l'ambiente, confidando in una vostra impeccabile condotta.

RISTORO ALL'ARRIVO

Una volta terminata la propria prestazione, nelle immediate vicinanze del traguardo sarà allestito un ristoro per tutti i concorrenti.

PRANZO E DOCCE

Invitiamo poi gli atleti a raggiungere il "Palasole", il palazzetto dello sport di Premana situato in Via Papa Luciani e adiacente alla Scuola Media, dove sarà possibile fare la doccia e pranzare.

Dalle 11.30 i ragazzi della Pro Loco di Premana allestiranno il pranzo, che per tutti gli atleti è compreso nella quota di iscrizione alla gara, mentre per gli accompagnatori sarà fruibile acquistandolo in loco ad un costo di 15 euro.

PREMIAZIONI

Alle ore 15.00 comincerà la cerimonia di premiazione, sempre presso il "Palasole". Al termine della stessa comincerà il deflusso degli atleti, che potranno raggiungere la [zona di raccolta dei bus navetta](#). Ricordiamo a chi quella mattina lascerà la macchina al parcheggio nella zona industriale di Via Giabbio, che al ritorno potrà raggiungerla più comodamente a piedi, anche non utilizzando il bus navetta. L'itinerario ([Scaricabile qui](#)) ha una durata di 10 minuti circa.

Per ogni informazione tutti i volontari premanesi in maglietta arancione e i ragazzi del Comitato Giir di Mont saranno sempre disponibili.



GIIR DI MONT 2023

INFORMAZIONI UTILI PER ACCOMPAGNATORI E TIFOSI

DOVE VEDERE LE GARE

1) [BOCCHETTA DI LAREC](#) (difficoltà medio-alta, partenza Via Giabbio, 9Km, tempo di percorrenza 3h circa)

Per i più allenati il consiglio è di raggiungere la "cima Coppi" del tracciato 32 km, ovvero la bocchetta di Larec. Partendo dalla zona industriale del paese in Via Giabbio, si può raggiungere proseguendo sulla strada agrosilvopastorale fino agli alpeggi dei Forni e Vegessa. Da lì si continua sul tracciato di gara che sarà segnalato per i corridori. La salita prosegue sulla strada carrozzabile fino a poco prima dell'alpe Varrone. Svoltando a sinistra un ponticello di legno consentirà di attraversare il torrente e cominciare la salita, che proseguirà fino alla bocchetta di Larec. Si raccomanda qualora si venga raggiunti dagli atleti dopo lo start, di non intralciare il percorso.

2) [ALPE PREMANIGA](#) e [ALPE SOLINO](#) (difficoltà media, partenza da Premana, 5 e 6 Km, tempo di percorrenza: 1h 15' / 2h15' circa)

Un altro tratto interessante della gara si può vedere raggiungendo l'alpe Premaniga e l'alpe Solino. Questi alpeggi sono serviti dalla strada agrosilvopastorale. Partendo dalla [via Valtellina](#) o da [Via Martiri di Cefalonia](#), nei pressi della piazzola dell'elicottero, si può proseguire senza mai lasciare la strada carrozzabile fino all'alpe Premaniga. L'alpeggio è servito da un punto di ristoro ed è sempre molto frequentato dai tifosi. Se si vuole trovare un punto più panoramico e meno affollato, consigliamo di girare a sinistra poco prima di arrivare all'alpe Premaniga, per poi imboccare il secondo tratto di strada agrosilvopastorale che vi porterà fino all'alpe Solino.

3) [DOMANT](#) e [PIANC](#) (difficoltà bassa, partenza da Premana, 4 e 4,5 km, tempo di percorrenza 30/40' circa).

Partendo dalla via Valtellina o da Via Martiri di Cefalonia, nei pressi della piazzola dell'elicottero, si può proseguire senza mai lasciare la strada carrozzabile fino alla loc. Faéé, ovvero una volta raggiunto il primo tornante della strada. In quel momento proseguire dritti sul sentiero e seguire le indicazioni per loc. Domando oppure loc. Piac. Tra questi gruppetti di case ci si può godere un passaggio su una ripida salita dove gli atleti avranno bisogno del supporto del pubblico.

ELICOTTERO

Avvisiamo anche che il servizio di trasporto in elicottero sarà disponibile dalle ore 7.00 circa di domenica mattina, per info: Gianola Davide 349 75 11 818 (ore pasti).

Domenica mattina i volontari sparsi per il paese e per i sentieri del Giir e gli abitanti, saranno disponibili a fornire indicazioni.

Noi possiamo solo raccomandarvi di arrivare carichi e con tanta voglia di fare casino, aiutando ogni atleta al transito a superare le difficoltà di un percorso duro e spettacolare! Ricordate che ogni atleta a Premana è un protagonista!

CI VEDIAMO A PREMANA!

Comitato Giir di Mont



GIIR DI MONT 2023



USEFUL INFORMATION FOR ATHLETES AND SUPPORTERS

WEEKEND PROGRAM

Saturday, July 29th, 2023

- h. 2:00-3:00 p.m. "Giir di Mont Young" registration - Piazza della Chiesa ([Via Roma, 1](#))
- h. 3:00 p.m. "Giir di Mont Young" - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 3:00-8:00 p.m. Bib pickup - "Barin" ([Via Venezia, 1](#))
- h. 6:00 p.m. Holy Mass - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 8:00 p.m. "Waiting for Giir di Mont."
The evening includes presentation of Top Runners, "Giir di Mont Young" awards ceremony, technical briefing for athletes, entertaining event with Dinamo and Silvano Gadín - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)

Sunday, July 30th, 2023

- h. 5:45-7:30 a.m. Bib pickup - "Barin" (Via Venezia, 1)
- h. 6:00 a.m. Departure shuttle bus service - [Loc. Piazzo \(Casargo\)](#), [Via Giabbio \(Premana\)](#)
- h. 6:45 a.m. Athletes meeting - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 07:45 a.m. GIIR DI MONT 32 Km - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 08:00 a.m. GIIR DI MONT 18 Km - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 09:30 a.m. Arrival of the first competitors GIIR DI MONT 18 Km - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 10:50 a.m. Arrival of the first competitors GIIR DI MONT 32 Km - Piazza della Chiesa (Via Roma, 1)
- h. 11:30 a.m.-3:00 p.m. Lunch - Palazzetto dello Sport ([Via Papa Luciani](#))
- h. 3:00 p.m. Official awards ceremony GIIR DI MONT 32Km, GIIR DI MONT 18Km and C.A.M.P. TEAM DI MONT. - Palazzetto dello Sport (Via Papa Luciani)

USEFUL INFORMATION FOR ATHLETES

SHUTTLE BUSES

On Sunday, July 30th, a shuttle bus service will operate to transport athletes from the parking lots (located in the industrial area [Via Giabbio](#) and at the [CFPA in Casargo](#)) to the village of Premana.

The service will start at 6 a.m. and will continue until all athletes are in Premana.

We kindly ask all of you to follow the instructions of the bus drivers and of the volunteers who will be in charge of regulating traffic and parking areas.

TECHNICAL ADVICE

The organization recommends k-way gear in case of rain and reminds that the race takes place on dirt paths that require appropriate footwear.

We remind you to pay attention to the directions of the speakers in the starting area, to proceed smoothly and not to miss the start of the race.

The use of poles is permitted along the entire course.



GIIR DI MONT 2023

We remind you that, for safety reasons, it is not allowed to listen to music through earphones during the race.

BAGS AND POLES

Bag storage is located at the Nursery School square, nearby the office race ([See on the map](#)). It will be possible to drop off your bag on Sunday morning, from 6:00 a.m. to 7:45 a.m. Pickup is scheduled at the same location.

We recommend those who will use the bag drop-off to apply the stickers with their number, which will be provided to you along with the bib.

For the Giir di Mont 32 km, poles transport and pick-up service is available, for them to be used on the second climb. Poles drop-off is placed in the race office, the organization will bring them at the beginning of the climb to the Larec vent. Once at the top, they can be returned to the organization, that will bring them back to Premana.

After the race, the pick-up point will be set up at the sports hall, in Via Papa Luciani (area marked with signs) ([See on map](#)).

We recommend that those who will use the pick-up and drop-off services apply the labels stickers that will be provided with your bib.

VERY IMPORTANT: to retrieve bags and poles, you must present your bib.

ENVIRONMENT

A few meters after each refreshment point, containers will be placed to collect litter, glasses, small bottles and anything else used for refreshments. We demand from each competitor the utmost respect for the land and the environment, trusting in your impeccable conduct.

REFRESHMENTS AT THE FINISH LINE

After finishing one's performance, in the immediate vicinity of the finish line will be set up refreshments for all competitors.

LUNCH AND SHOWERS.

Lunch and showers are located in "Palasole," Premana's sports hall, located in Via Papa Luciani.

From 11:30 a.m., the guys from the Pro Loco of Premana will set up lunch, which for all athletes is included in the race registration fee, while accompanying persons can purchase it at a cost of 15 euros.

AWARDS

At 3 p.m. the awards ceremony will begin, again at the "Palasole."

At end of the awards ceremony, athletes will begin to leave Premana, by reaching [shuttle buses stops](#). People who will park their cars in the industrial area of Via Giabbio will be able to reach their cars on foot, even without using the shuttle bus. The itinerary ([Downloadable here](#)) has a duration of about 10 minutes.

For any information all the volunteers in orange shirts and the guys from the Giir di Mont Committee will always be available.



GIIR DI MONT 2023

USEFUL INFORMATION FOR SUPPORTERS

WHERE TO SEE THE RACES

1) [LAREC](#) (medium-high difficulty, start in Via Giabbio, 9Km, walking time 3h)

Bocchetta di Larec is a great spot for supporters. It is the "cima Coppi" of the 32-km route, located at an altitude of 2063m.s.l.m. Starting from the town's industrial area in Via Giabbio, you can reach it by continuing on the agrosilvopastoral road to the alpine pastures of Forni and Vegessa. From there you continue on the race route that will be marked for runners. The climb continues on the until just before the Varrone Alp. Turning left, a small wooden bridge will make it possible to cross the stream and begin the climb, which will continue to the Larec vent. It is recommended not to get in the way of the athletes.

2) [ALPE PREMANIGA](#) and [ALPE SOLINO](#) (medium difficulty, start in Premana, 5 and 6 Km, walking time: 1h 15' / 2h15')

These alpine pastures are served by the agrosilvopastoral road. Starting from [Via Valtellina](#) or [Via Martiri di Cefalonia](#), near the helicopter pad, you can continue without ever leave the carriage road to the Premaniga alp. The alpine pasture is served by a refreshment and is always populated with supporters. If you want to find a more scenic and less crowded, we recommend turning left just before reaching the alpe Premaniga, and then take the second stretch of agrosilvopastoral road that will take you up to Alpe Solino.

3) [DOMANT](#) and [PIANC](#) (low difficulty, start in Premana, 4 and 4,5 km, walking time 30/40').

Starting from Via Valtellina or Via Martiri di Cefalonia, near the helicopter pad, you can continue without ever leave the carriage road until the loc. Faéé. At that time continue straight on the path and follow the signs for loc. Domando or loc. Piac. Between these clusters of houses, you can enjoy the race on a steep climb where the athletes will need the support of the public.

HELICOPTER

Helicopter transport service will be available from 7 a.m. on Sunday morning. Info: Gianola Davide 349 75 11 818 (meal hours).

Volunteers and Premana citizens will be available to provide guidance.

Are you ready to cheer? Remember that every athlete in Premana is a protagonist!

SEE YOU IN PREMANA!

Giir di Mont Committee