

# GIIR DI MONT – INFO UTILI AD ATLETI E PUBBLICO

## PROGRAMMA DEL WEEKEND:

Venerdì 29 Luglio 2022

- h 16:00-19:00 Ritiro pettorali Giir di Mont Uphill  
h 20:30 ASPETTANDO IL GIIR DI MONT, con gli amici di Run2gether

Sabato 30 Luglio 2022

- h 07:00 Ritiro pettorali e ritrovo atleti  
h 09:30 Inizio gare campionato italiano Juniores FIDAL corsa in montagna categoria “solo salita”  
h 09:30 Partenza Juniores Maschile 5Km, 680m d+  
h 09:45 Partenza Juniores Femminile 5Km, 680m d+  
h 09:50 GIIR DI MONT UPHILL  
Campionato italiano FIDAL corsa in montagna categoria “solo salita” e prova valida per la classifica World Athletics “VALSIR Mountain Running World Cup” categoria “short uphill”  
h 09:50 Partenza Seniores e Promesse Femminile  
h 10:30 Partenza Seniores e Promesse Maschile  
h 14:00 Premiazioni ufficiali GIIR DI MONT UPHILL e Campionato Italiano  
h 14:00-15:00 Iscrizioni GIIR DI MONT YOUNG  
h 15:00 GIIR DI MONT YOUNG  
h 15:00-20:00 Ritiro pettorali  
h 18:00 Santa Messa  
h 20:00 Serata di gala  
comprende Briefing tecnico per gli atleti, premiazione del GIIR DI MONT YOUNG e presentazione dei Top runners

Domenica 31 Luglio 2022

- h 05:45-07:30 Ritiro pettorali e ritrovo atleti  
h 06:00 Partenza servizio bus navetta  
h 06:45 Ritrovo atleti  
h 07:45 Partenza GIIR DI MONT 32Km  
prova valida per la classifica World Athletics “VALSIR Mountain Running World Cup” categoria “long distance”  
h 08:00 Partenza GIIR DI MONT 18Km  
h 09:30 Arrivo previsto primi concorrenti GIIR DI MONT 18Km  
h 10:50 Arrivo previsto primi concorrenti GIIR DI MONT 32Km  
h 11:30-15:00 Pranzo presso “Palasole” (via Papa Luciani 2 , Premana)  
h 15:00 Premiazioni ufficiali GIIR DI MONT 32Km, GIIR DI MONT 18Km e C.A.M.P. – TEAM DI MONT

## INFORMAZIONI UTILI AGLI ATLETI:

Per quel che riguarda il Giir di Mont Uphill: venerdì 29 luglio presso il bar dell'oratorio di Premana (dietro la chiesa parrocchiale) dalle h 16.00 alle 19.00 e sabato 30 luglio dalle h.7,00 in loc. Giabbio, zona industriale di Premana, sarà aperto l'ufficio gara per il ritiro del pettorale e del pacco gara per tutte le categorie del Giir di Mont Uphill. Ricordiamo che chi non avesse ancora saldato la propria quota d'iscrizione al campionato italiano, potrà farlo presso l'ufficio gara prima della partenza delle gare. Sabato mattina l'organizzazione garantisce il servizio di **trasporto borse**, che dovranno essere consegnate all'ufficio gara in loc. Giabbio e saranno disponibili al ritiro in zona arrivo all'alpe Solino. I ragazzi e le ragazze della **categoria Juniores** si sposteranno alla partenza della gara, situata nell'abitato di Premana alla fine di via Martiri di Cefalonia e di via Valtellina ([Vedi sulla mappa](#)), con mezzo proprio o su un pullmino reso disponibile dall'organizzazione,. Dopo la "spunta" e il riscaldamento potranno schierarsi per la partenza. In loc. Giabbio invece i **Senior, Promesse, Master e ogni altro atleta che non concorrerà per il campionato italiano**, potranno eseguire le operazioni di riscaldamento per poi schierarsi alla linea di partenza. **Nel Giir di Mont Uphill non è consentito l'uso dei bastoncini.**

Informazioni utili per le Giir di Mont 32 Km e 18 Km: Domenica 31 luglio, sarà attivo come ogni anno il **servizio bus navetta** per il trasporto degli atleti dalle aree adibite a parcheggio, situate nella zona industriale loc. Giabbio e CFPA di Casargo, all'abitato di Premana.

Il servizio partirà alle **h 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. 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.** 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. Nella fattispecie 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 tessi insieme con le borse che potrete lasciare all'ufficio gara alla mattina. Il punto di ritiro sarà allestito nei pressi del palazzetto dello sport e la scuola media, in via Papa Lucinai (area segnalata con cartellistica) ([Vedi sulla mappa](#)). **Raccomandiamo a chi usufruirà dei servizi di ritiro e consegna, di applicare le etichette adesive che vi verranno fornite, sia sulle borse che sui bastoncini.**

**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.

Una volta terminata la propria prestazione, nelle immediate vicinanze del traguardo sarà allestito un ristoro per tutti i concorrenti. Invitiamo poi gli atleti a raggiungere il "Palasole", il palazzetto dello sport di Premana situato in Via Papa Luciani e adiacente alla [Scuola Media](#). **Dalle 11.30, infatti, i ragazzi del Coro Nives 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.

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 loc. Giabbio, che al ritorno potrà raggiungerla più comodamente a piedi che 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 blu e i ragazzi del Comitato Giir di Mont saranno sempre disponibili.

## INFORMAZIONI UTILI PER ACCOMPAGNATORI E TIFOSI:

### Alcuni consigli per i tifosi che vorranno accorrere sul percorso del Giir di Mont Uphill

Il tracciato di gara parte da loc. Giabbio e arriva all'alpe Solino (Link al sito). Tutto il percorso è facilmente raggiungibile partendo dall'abitato di Premana. Seguendo appunto la traccia ben segnalata per il passaggio degli atleti, si potrà decidere se fermarsi a incitare gli atleti in diversi punti: alla partenza della gara Juniores, in paese alla fine della via Valtellina e della via Martiri di Cefalonia; alla loc. Descol di può godere di un doppio passaggio degli atleti; in loc. Bianden, verdi e ripidi pascoli lasciano ampio spazio per il pubblico e nessuna tregua agli atleti. Oppure in *circa 2h* di cammino si può raggiungere il traguardo dell'alpe Solino dove si potrà a godere di un panorama spettacolare, della voce degli speaker ad annunciare gli arrivi e del servizio bar con bibite e panini imbottiti.

**EBIKE TOUR:** da quest'anno grazie a “Tre Signori Tour e-bike experience” potrete godere di un tour guidato in e-bike, con possibilità di noleggio, pedalando sulla strada agrosilvopastorale fino all'alpe Solino. Per maggiori info potete consultare la pagina instagram @3st\_bike\_experience, il sito [www.tresignoritours.com](http://www.tresignoritours.com) oppure anche via whatsapp al 3294756322

### Alcuni consigli per i tifosi che vorranno accorrere sul percorso del Giir di Mont 32 Km

**Per i più allenati** (9 km, tempo di percorrenza: 3h circa) il consiglio è di raggiungere la “cima Coppi” del tracciato, ovvero la bocchetta di Larec, a quota 2063m.s.l.m..Partendo dalla zona industriale del paese in loc. 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.

Un'altra possibilità, che possiamo considerare di **difficoltà intermedia** (tempo di percorrenza: 1h 15' / 2h 15' circa), è raggiungere 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.

**In alternativa** (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. Pianc. Tra questi gruppetti di case ci si può godere un passaggio su una ripida salita dove gli atleti avranno bisogno del supporto del pubblico.

**EBIKE TOUR:** da quest'anno grazie a “Tre Signori Tour e-bike experience” potrete godere di un tour guidato in e-bike, con possibilità di noleggio, pedalando verso almeno due punti del percorso a seguire il passaggio dei corridori. Per maggiori info potete consultare la pagina instagram @3st\_bike\_experience, il sito [www.tresignoritours.com](http://www.tresignoritours.com) oppure anche via whatsapp al 3294756322

**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).**

Ovviamente 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*