

# ROAD BOOK

**GORO ULTRA TRAIL 105km 4.600D+:** entro le 24 ore di gara

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente fino alla fine, in modo che eventuali infortunati non rimangano senza assistenza.

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. I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato dall'organizzazione. Ad ogni ristoro sarà possibile ritirarsi, il servizio navetta accompagnerà gli atleti ritirati all'arrivo. I cibi e le bevande del ristoro dovranno essere consumati solo sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori, i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori. I corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo. All'arrivo sarà presente il pasta party.

# TRACCIATO

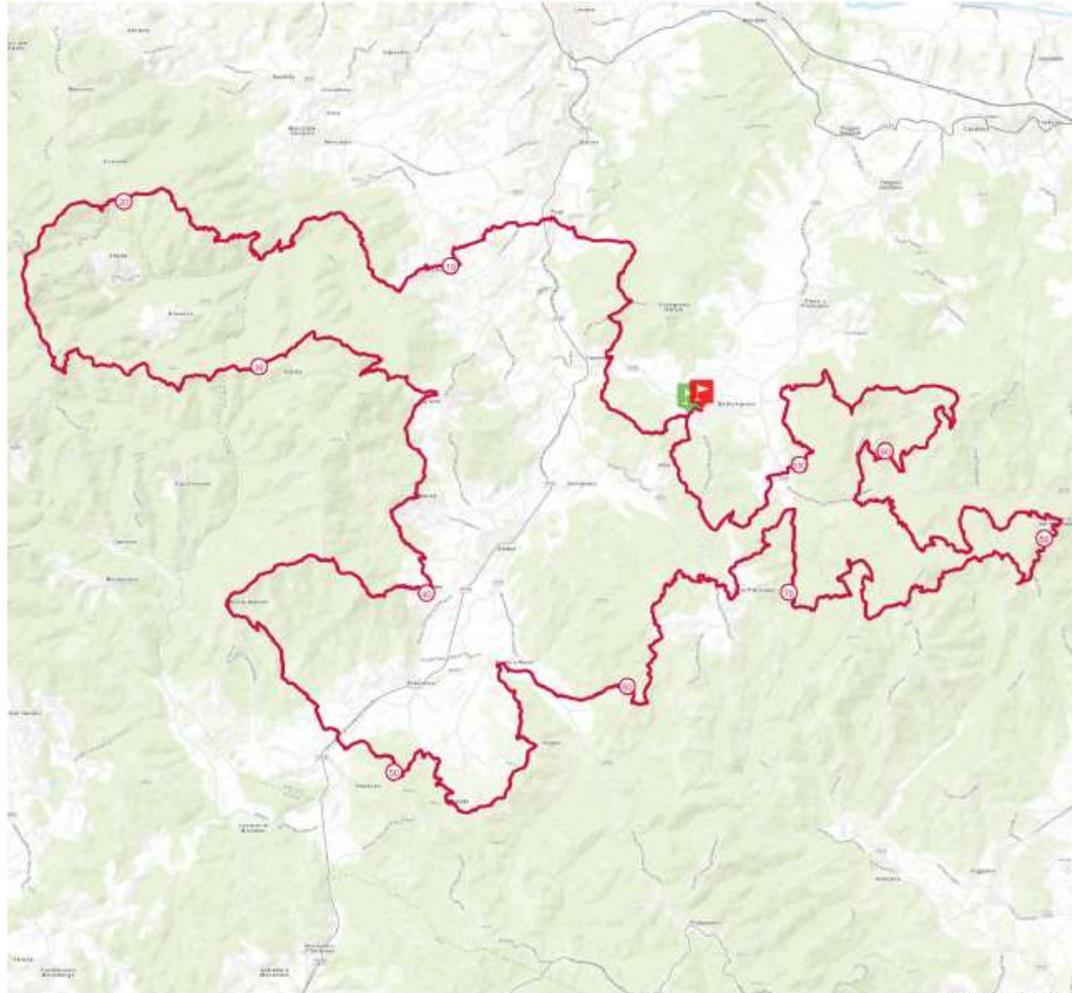
TRACE  
DE  
trail

Valdambra Plus Ultra Trail 2023 (Goro)

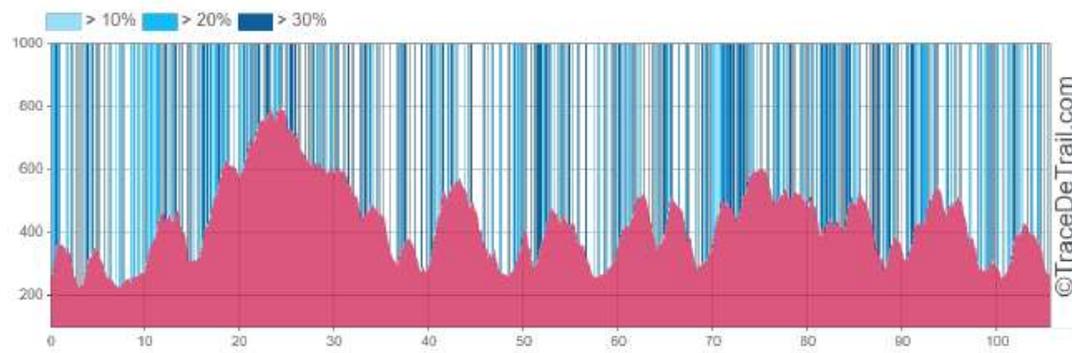
105.6 km  4610 m  4610 m



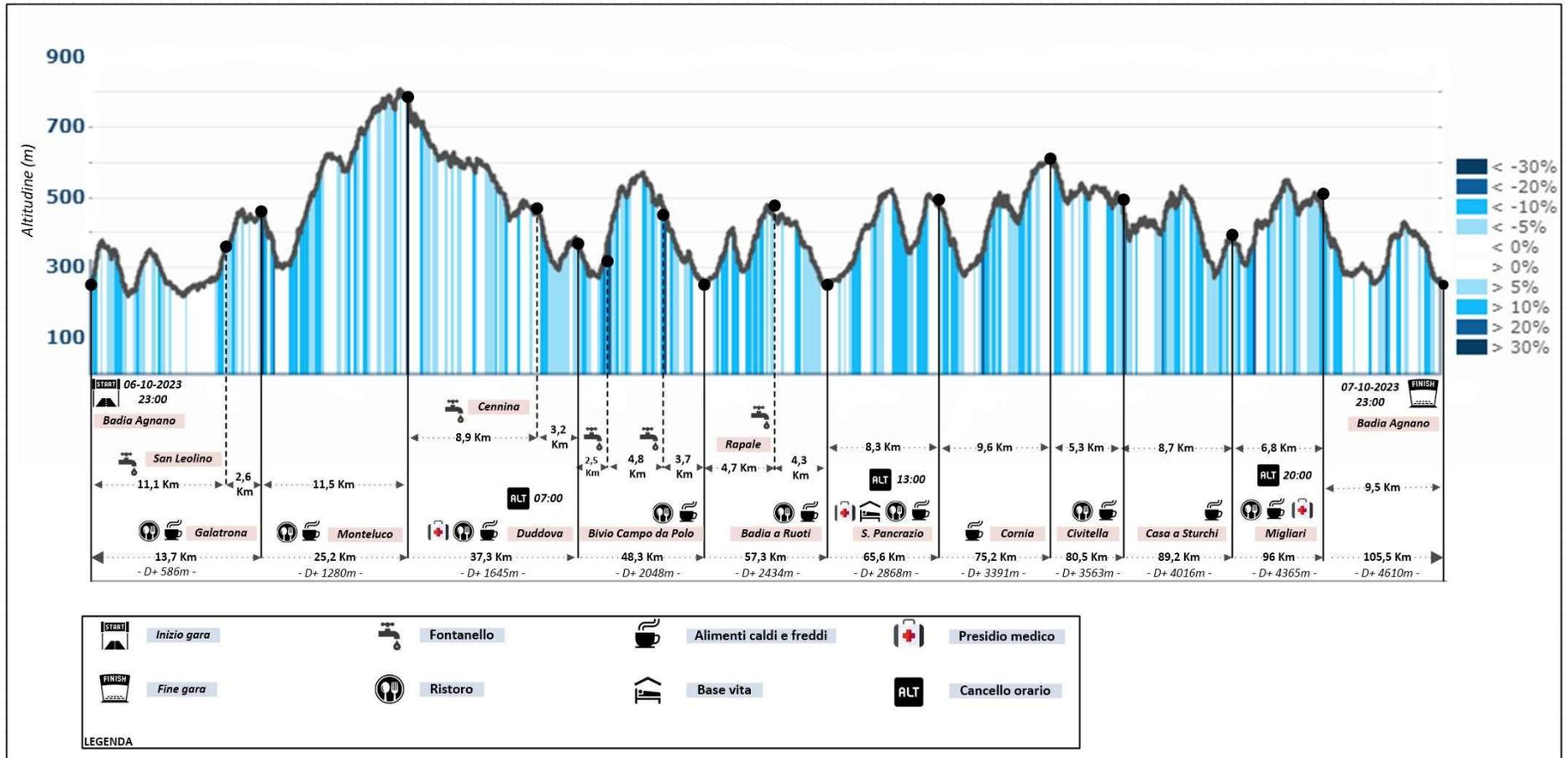
Get this track on your mobile with the app TrailConnect. To read more : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetrail.com>



# ALTIMETRIA



## TABELLA ALIMENTI SOSTE



### GORO TRAIL (LISTA RISTORI E ALIMENTI)

	Rist. 1 (13,7 Km) <i>Torre di Galatrona</i>	Rist. 2 (25,2 Km) <i>Montelucio</i>	Rist. 3 (37,3 Km) <i>Duddova</i>	Rist. 4 (48,3 Km) <i>Bivio Campo da Polo</i>	Rist. 5 (57,3 Km) <i>Badia a Ruoti</i>	Base Vita (65.6 Km) <i>San Pancrazio</i>	Rist. 6 (75,2 Km) <i>Cornia</i>	Rist. 7 (80,5 Km) <i>Civitella</i>	Ristoro 8 (89,2 Km) <i>Casa Sturchi</i>	Ristoro 9 (96 Km) <i>Migliari</i>
acqua naturale	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
integratori-Sali	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
acqua gassata	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
caffè moka						*		*		*
cola		*	*	*	*	*	*	*	*	*
birra						*		*		*
minestra vegetale						*				*
Tè	*	*	*	*	*	*		*		*
fichi secchi /uvetta			*	*	*	*		*		*
uvetta	*	*	*	*	*	*		*		*
mandorle	*	*	*	*	*	*		*		*
pane bianco		*	*	*	*	*		*		*
olio extra vergine di oliva		*	*	*	*	*		*		*
fette biscottate	*	*	*	*	*	*		*		*
marmellate varie	*	*	*	*	*	*		*		*
crema di nocciole spalmabile	*	*	*	*	*	*		*		*
banane /frutta		*	*	*	*	*		*		*
prosciutto crudo dolce					*	*		*		*
prosciutto cotto					*	*		*		*
biscotti secchi tipo frollini	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
cioccolato 60 % fondente	*	*	*	*	*	*		*		*
crostata alla frutta	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
parmigiano		*	*	*	*	*		*		*
formaggio grattato						*				*
pasta semola di grano duro						*				
cracker/crissini		*	*	*	*	*		*		*

anche per celiaci    vegan