

BACHINO TRAIL

Valdambrosa Trail

VISIT VALDAMBRA

PARTENZA, ARRIVO E LOCALITÀ ATTRAVERSATE

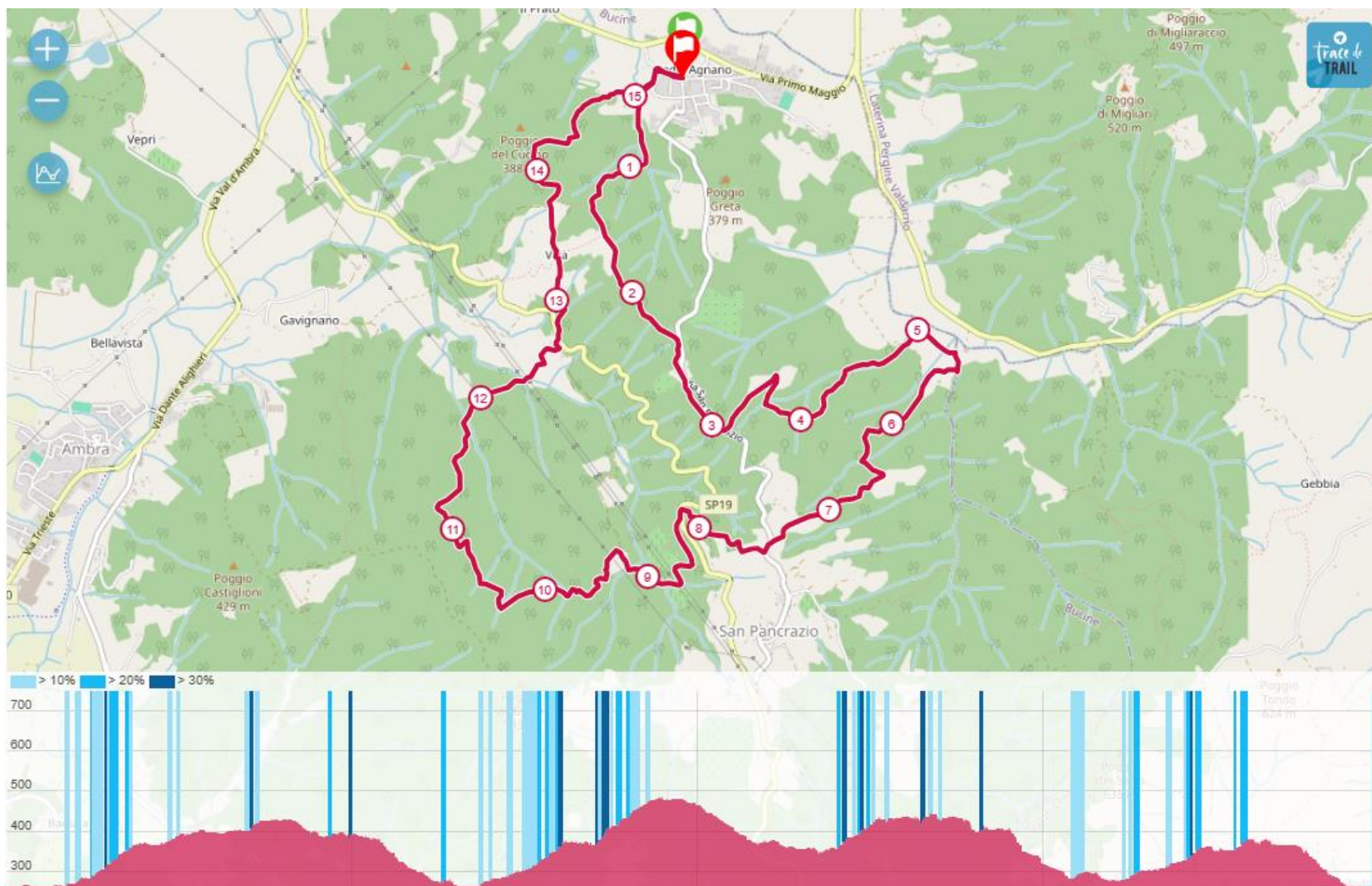
Punti di partenza e arrivo

Percorso ad anello con partenza e arrivo a Badia Agnano

Località attraversate

Avremo la possibilità di attraversare la maggior parte dei luoghi più suggestivi della zona, come strade e ponti romani, borghi medioevali, abbazie, castelli, boschi e caratteristiche colline .





DISTANZA, DISLIVELLO E DIFFICOLTÀ

Lunghezza del percorso

15 Km circa 😊

Dislivello significativo

700m D+ circa 😊

Difficoltà tecnica e fisica

Non siamo nelle Alpi però è un percorso tosto, il tracciato del percorso è un mix di strade bianche, sentieri sconnessi e single track

DATI DELLA GARA

DATI TECNICI



DISTANZA:

15 Km



DISLIVELLO POSITIVO:

700 m



ALTEZZA MASSIMA:

483 m



TEMPO MASSIMO:

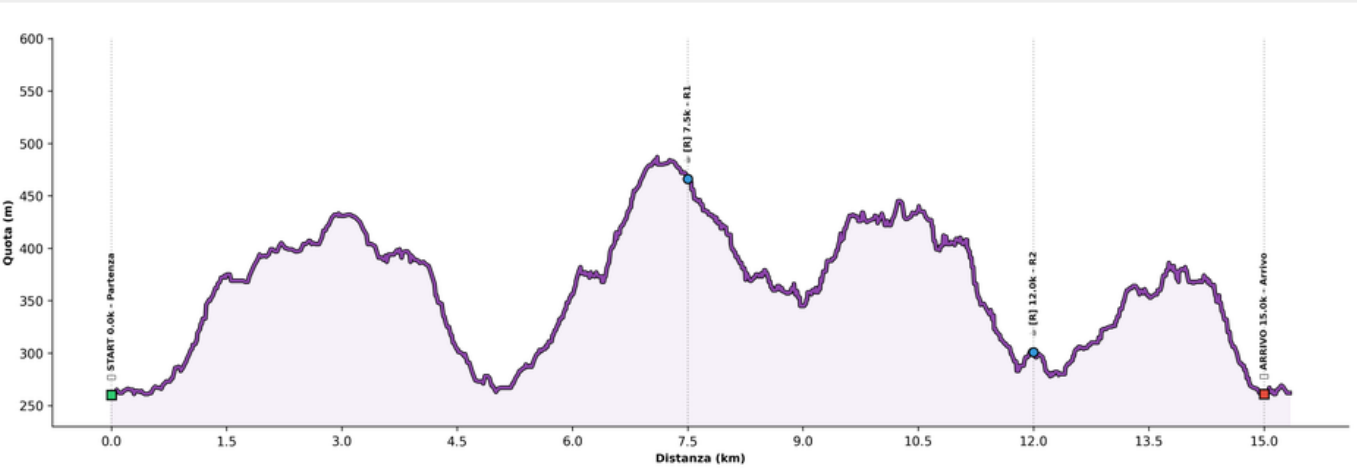
5 ore



RISTORI:

2

PUNTI DI RISTORI, ALIMENTI E CANCELLI ORARI



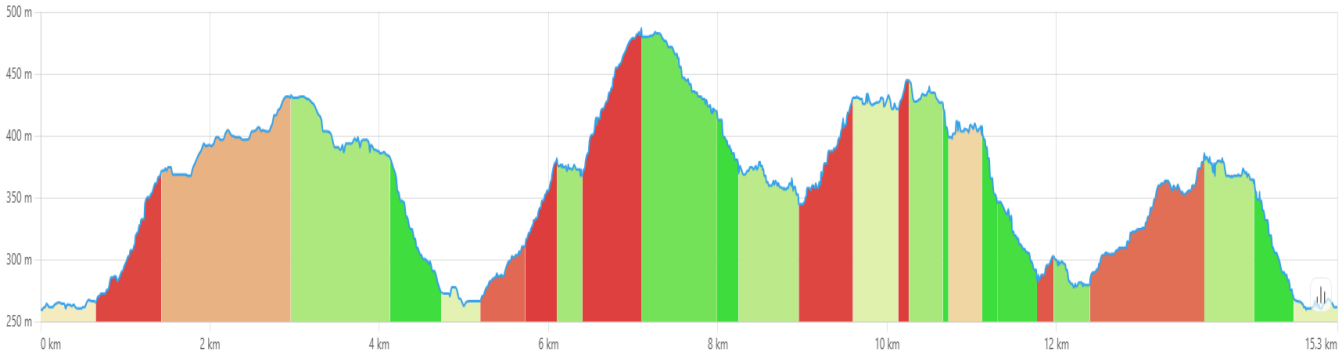
Legenda: 🍽️ Ristoro | ⚠️ Cancelli Orario | 🏁 Partenza / Arrivo [Scorri orizzontalmente](#)

Punto	Alt (m)	Dist (km)	Parziale (km)	D+ (m)	D- (m)	Barriera Oraria	Servizi / Note
Start (Badia Agnano)	260	0.0	0.0	0	0	dom 10:00	🏁 Partenza
San Pancrazio	436	7.5	7.5	423	201	-	🍽️ Ristoro
Asciana	302	12.0	4.5	564	528	-	🍽️ Ristoro
Finish (Badia Agnano)	260	15.0	3.0	1500	1500	dom 15:00	🏁 Arrivo (Tempo Max 5h)

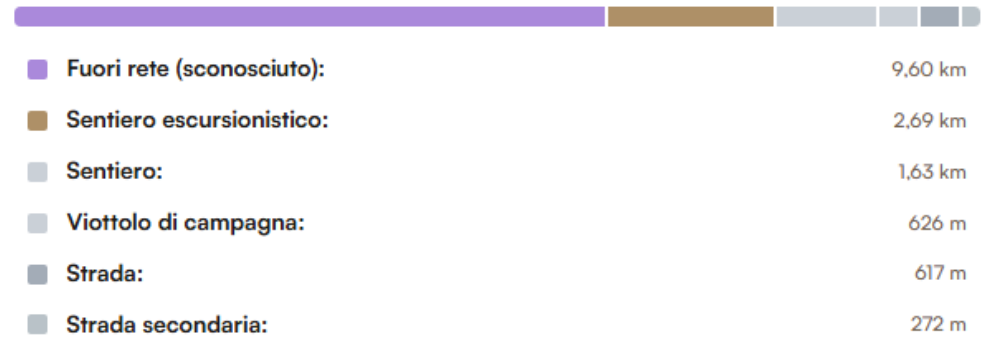
Legenda Alimenti: 🟡 Senza Glutine (Celiaci) 🟢 Vegan [Scorri la tabella orizzontalmente su smartphone](#)

Alimenti / Bevande	Rist. 1 (7,5 Km) San Pancrazio	Rist. 2 (12,0 Km) Asciana
Acqua naturale	*	*
Integratori-Sali	*	*
Acqua gassata	*	*
Coca Cola	*	*
Tè	*	*
Fichi secchi / uvetta	*	*
Mandorle, nocciole, noci	*	*
Olio extra vergine di oliva	*	*
Marmellate varie	*	*
Crema di nocciole spalmabile	*	*
Banane / frutta	*	*
Pane bianco	*	*
Fette biscottate	*	*
Biscotti secchi tipo frollini	*	*
Crostata con marmellata frutta	*	*
Cracker / grissini	*	*
Cioccolato fondente 60% / burro di cacao	*	*
Formaggio	*	*

TIPOLOGIA DEL PERCORSO



Tipi di Percorso



Superfici



Salite		Discese		
#1	3	Δ 8%	↗ 127 m	↔ 1,70 km
#2	5	Δ 10%	↗ 211 m	↔ 2,22 km
#3	3	Δ 9%	↗ 82 m	↔ 921 m
#4	3	Δ 6%	↗ 94 m	↔ 1,57 km

Salite		Discese		
#1	4	Δ 10%	↘ 120 m	↔ 1,18 km
#2	4	Δ 9%	↘ 120 m	↔ 1,35 km
#3	4	Δ 8%	↘ 164 m	↔ 1,99 km
#4	4	Δ 11%	↘ 105 m	↔ 975 m

SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

- **Come seguire il percorso:** Il percorso è interamente segnalato con **bandierine ad alta visibilità (BALISE)**,
- **Traccia GPX:** Ti raccomandiamo fortemente di caricare la traccia GPX aggiornata sul tuo orologio GPS prima dello start.
- **Mancanza di Segnali:** Se non vedi segnali per più di 200 metri, fermati, torna indietro all'ultima balise visibile e verifica la traccia.

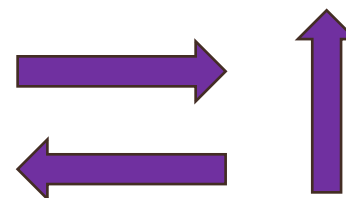




SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

- Balise rifrangenti
- **CARTELLONI CON DIREZIONI GARE:** (ogni gara è caratterizzata da un colore. Il colore della BACHINO TRAIL è il viola).
- **NEL CARTELLONE SEGUIRE LE FRECCIE VIOLA:**





SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

- Balise rifrangenti
- Cartelloni con direzioni gare
- Cartelli indicanti una direzione o la direzione del traguardo



SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

- Balise rifrangenti
- Cartelloni con direzioni gare
- Cartelli indicanti una direzione
- **Nastro bianco con logo Valdambra Trail per delimitare i percorsi**



SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

- **Balise rifrangenti**
- **Cartelloni con direzioni gare**
- **Cartelli indicanti una direzione**
- **Nastro bianco con logo Valdambra Trail per delimitare i percorsi**
- **Nastro Blu**

INFORMAZIONI UTILI:

1. Regole generali

- **Zero Rifiuti:** È severamente vietato gettare carte, gel o spazzatura lungo il percorso. L'abbandono di materiale comporta la **squalifica immediata**.
- **Niente Bicchieri ai Ristori:** La gara è in modalità *Eco-Trail*. Devi portare con te la tazza personale o le soft flask.
- **Rispetto delle Colture e Proprietà:** Il percorso attraversa territori agricoli, vigne e oliveti. È tassativamente vietato calpestare le colture e uscire dal tracciato segnato.
- **Cancelli e Recinzioni Agricole:** Qualora il percorso attraversi recinzioni per il bestiame o varchi poderali, **è obbligatorio richiudere i cancelli dopo il proprio passaggio** (se trovati chiusi).
- **Fair Play & Soccorso:** Se trovi un atleta in difficoltà, sei tenuto a prestare assistenza e a segnalare la situazione al primo punto di controllo o volontario utile.

2. Note Specifiche sul Percorso



Fondo Stradale e Terreno

- **Strade Bianche & Fango:** Le tratte su strada bianca sono molto scorrevoli ma presentano brecciolino smosso. In caso di pioggia recente, il terreno argilloso delle campagne diventa pesante e scivoloso.
- **Boschi e Valloni:** Nei tratti all'interno di leccete, querceti e castagneti prestare attenzione a radici affioranti coperte dal fogliame e a pietre smosse. Nei fondovalle l'umidità rende rocce e attraversamenti di fossi molto scivolosi.



Microclima ed Esposizione

- **Esposizione al Sole:** I tratti di strada bianca tra vigne e colline sono completamente esposti. Garantisci una riserva idrica adeguata fin dai primi ristori.
- **Escursione Termica Notturna:** Nelle ore notturne, l'umidità nei valloni e boschi causa un rapido calo delle temperature rispetto ai tratti aperti in quota.



Fauna e Cani da Guardia

- **Incontri con Fauna Selvatica:** Il territorio collinare ospita cinghiali e caprioli. Rimanere sempre sul sentiero tracciato ed evitare schiamazzi.
- **Canì da Guardia / Pastore:** In prossimità di agriturismi, poderi o pascoli, è possibile incontrare cani da guardia. In caso di contatto:
 - Non correre e non gridare.
 - Ridurre l'andatura al passo, proseguire con calma senza contatto visivo diretto.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO

Equipaggiamento	Tipologia	Note
Pettorale di gara	Obbligatorio	Sempre visibile sul petto/coscia (non coperto)
Tazza / Ecotazza	Obbligatorio	Nessun bicchiere monouso presente ai ristori
Telefono cellulare e documento d'identità	Obbligatorio	Carico, con numero d'emergenza memorizzato
Scarpe da Trail	Obbligatorio	
Telefono cellulare e documento d'identità	Obbligatorio	Carico, con numero d'emergenza memorizzato
Giacca impermeabile	Opzionale	Con cappuccio, adatta a condizioni meteo avverse



GRAZIE