



BASTIANO TRAIL

VISIT VALDAMBRA

PARTENZA, ARRIVO E LOCALITÀ ATTRAVERSATE

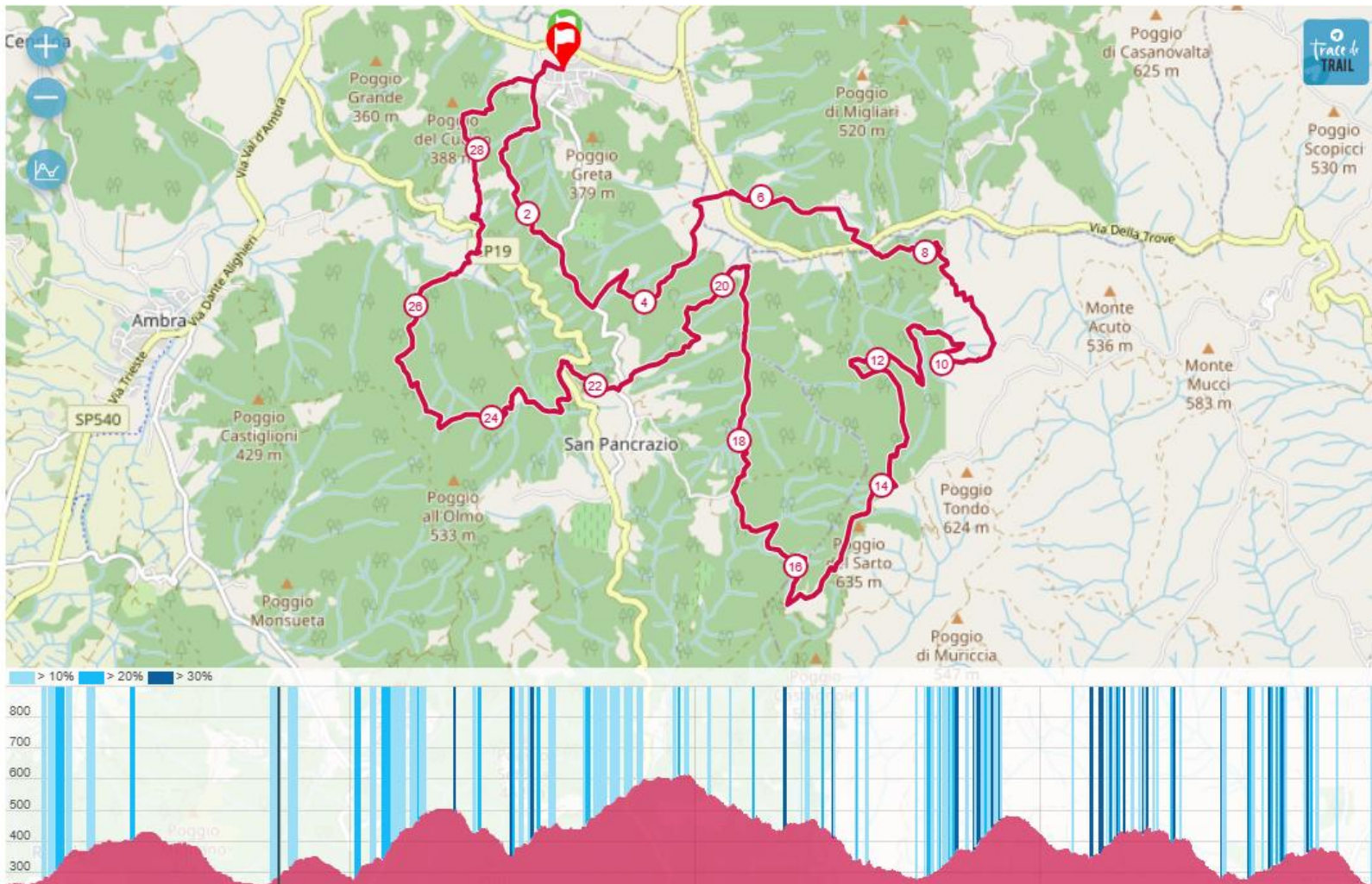
Punti di partenza e arrivo

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

31 Km circa 😊

Dislivello significativo

1500m 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:

31 Km



DISLIVELLO POSITIVO:

1500 m



ALTEZZA MASSIMA:

616 m



TEMPO MASSIMO:

7 ore

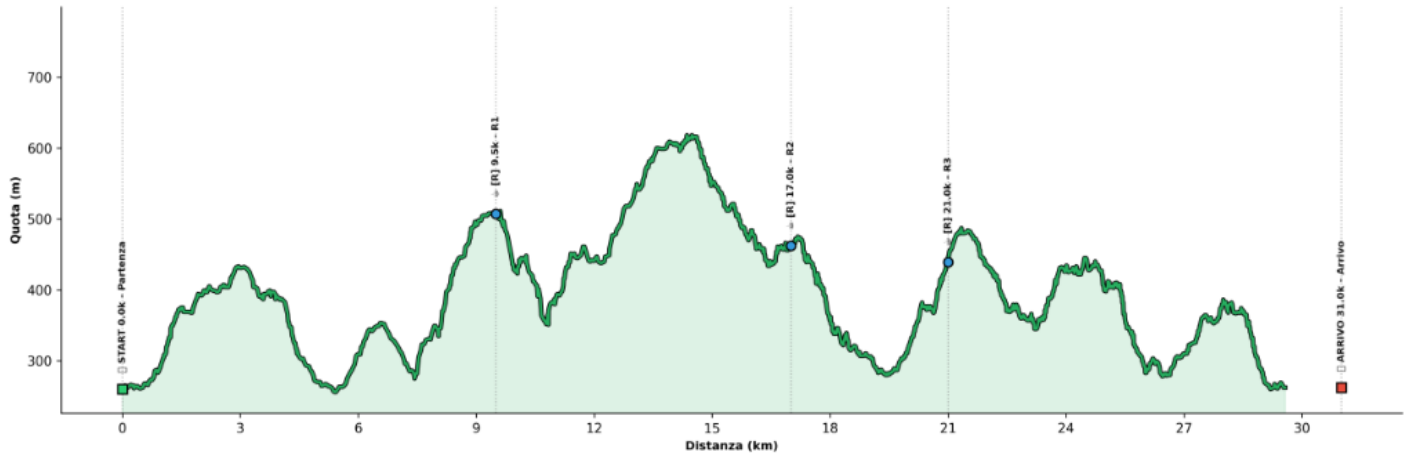


RISTORI:

3

INFORMAZIONI SULLA GARA

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	dom 09:30	🏁 Partenza
Gebbia	533	9.5	9.5	522	274	-	🍽️ Ristoro
La Valle	475	17	7.5	891	680	-	🍽️ Ristoro
San Pancrazio	436	21	4	1116	894	-	🍽️ Ristoro
Finish (Badia Agnano)	260	30	8	1500	1500	dom 16:30	🏁 Arrivo (Tempo Max 7h)

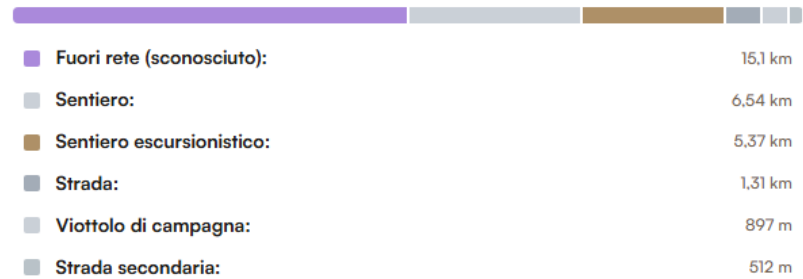
Legenda Alimenti: 🟡 Senza Glutine (Celiaci) 🟢 Vegan

[Scorri la tabella orizzontalmente su smartphone](#)

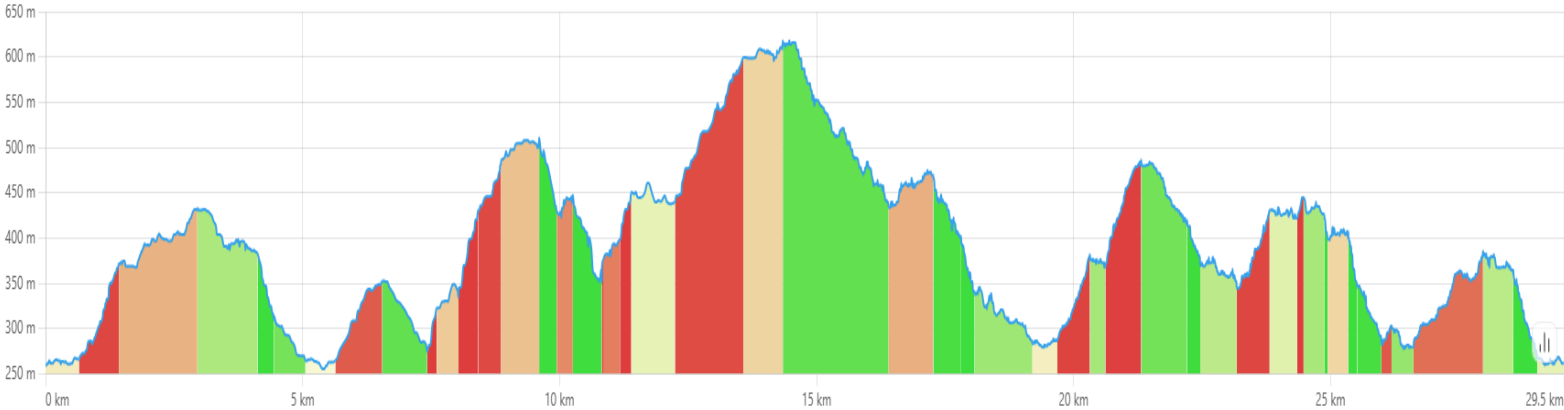
Alimenti / Bevande	Rist. 1 (9,5 Km) Gebbia	Rist. 2 (17,0 Km) La Valle	Rist. 3 (21,0 Km) San Pancrazio
Acqua naturale	*	*	*
Integratori-Sali	*	*	*
Acqua gassata	*	*	*
Coca Cola	*	*	*
Tè	*		*
Fichi secchi / uvetta	*		*
Mandorle, nocciole, noci	*		*
Olio extra vergine di oliva	*	*	*
Marmellate varie	*	*	*
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	△ 8 %	↗ 123 m	↔ 1,59 km
#2	3	△ 7 %	↗ 73 m	↔ 1,04 km
#3	5	△ 11 %	↗ 227 m	↔ 2,05 km
#4	3	△ 12 %	↗ 81 m	↔ 672 m
#5	4	△ 8 %	↗ 175 m	↔ 2,31 km
#6	5	△ 10 %	↗ 198 m	↔ 1,91 km
#7	3	△ 9 %	↗ 82 m	↔ 921 m
#8	3	△ 6 %	↗ 94 m	↔ 1,57 km

Salite		Discese		
#1	4	△ 10 %	↘ 127 m	↔ 1,27 km
#2	2	△ 8 %	↘ 52 m	↔ 673 m
#3	5	△ 13 %	↘ 165 m	↔ 1,32 km
#4	4	△ 8 %	↘ 163 m	↔ 1,94 km
#5	4	△ 9 %	↘ 175 m	↔ 2,06 km
#6	4	△ 9 %	↘ 120 m	↔ 1,35 km
#7	4	△ 8 %	↘ 164 m	↔ 1,99 km
#8	4	△ 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.

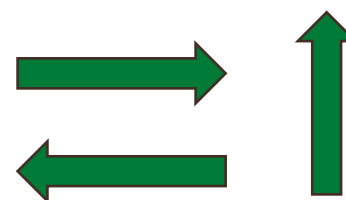




SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

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





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.
- **Cani 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)
Riserva idrica e alimentare	Obbligatorio	Minimo 0,5 litri di capacità
Tazza / Ecotazza	Obbligatorio	Nessun bicchiere monouso presente ai ristori
Giacca impermeabile	Obbligatorio	Con cappuccio, adatta a condizioni meteo avverse
Telo da sopravvivenza	Obbligatorio	Dimensione minima 1.40 m × 2.00 m
Fischietto	Obbligatorio	Funzionante
Telefono cellulare e documento d'identità	Obbligatorio	Carico, con numero d'emergenza memorizzato
Scarpe da trail	Obbligatorio	
Bastoncini da trekking	Opzionale	Se usati, vanno portati dall'inizio alla fine



GRAZIE