

A black and white photograph capturing a person in mid-stride, running through a shallow, rocky stream. The person is shirtless and wearing a headband, with their body angled towards the left. The water is clear, revealing the stones beneath. The surrounding landscape is rugged and rocky, with some sparse vegetation on the left bank. The text "DISERTORE TRAIL" is overlaid in a bold, white, sans-serif font on the right side of the image.

DISERTORE TRAIL

VISIT VALDAMBRA



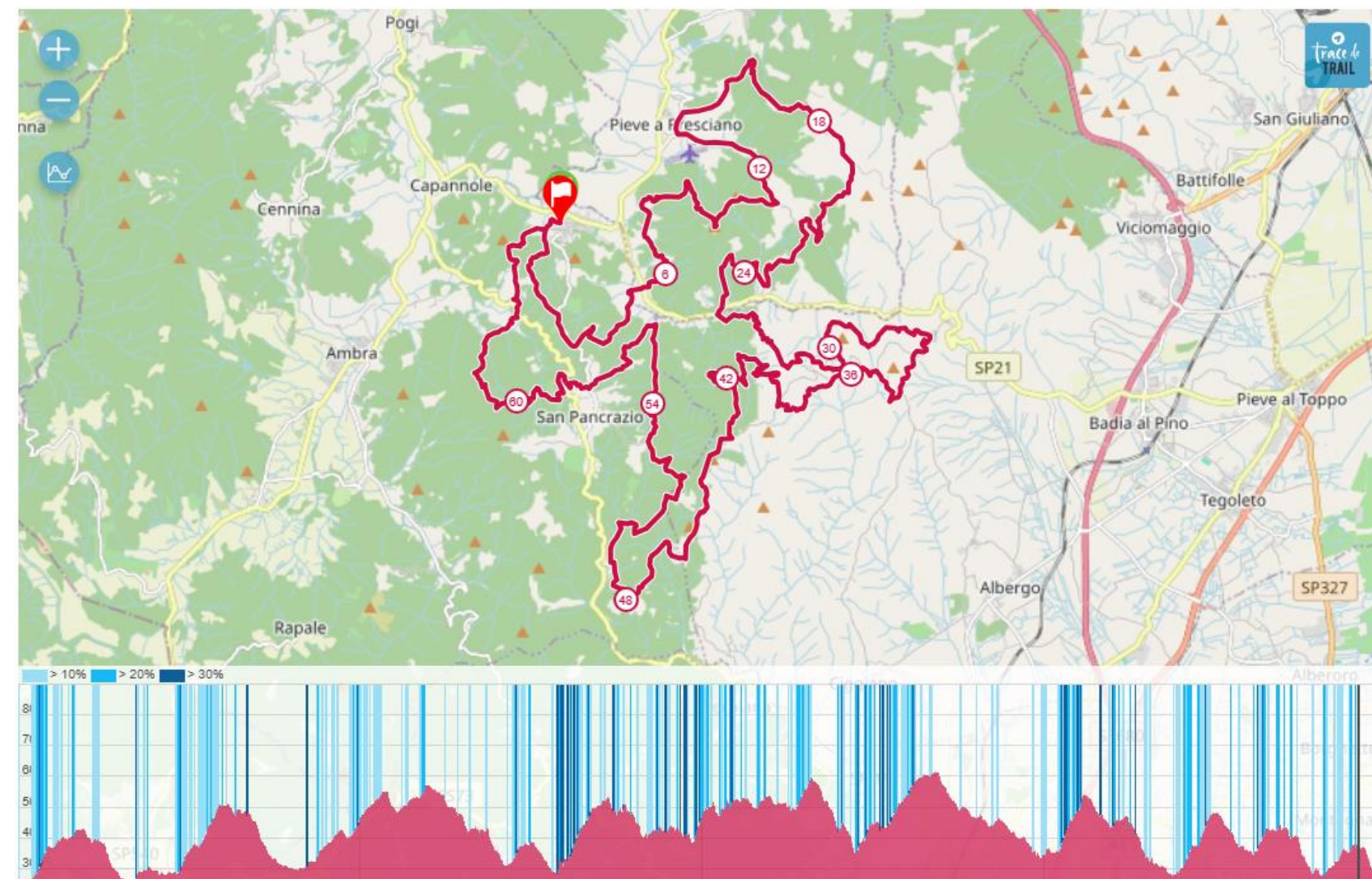
PARTENZA, ARRIVO E LOCALITÀ ATTRAVERSATE

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

65 Km circa 😊

Dislivello significativo

2900m 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:

65 Km



DISLIVELLO POSITIVO:

2900 m



ALTEZZA MASSIMA:

616 m



TEMPO MASSIMO:

16 ore



CANCELLI ORARI:

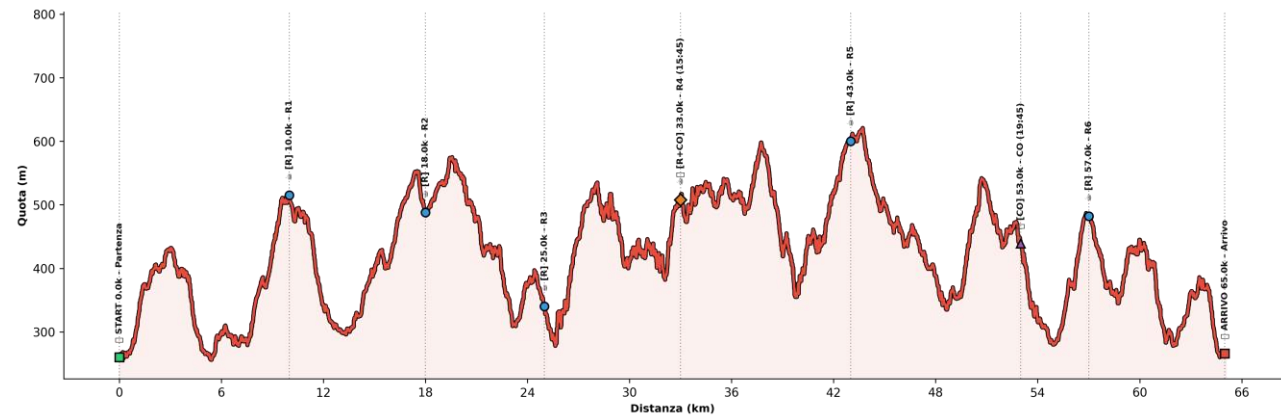
2



RISTORI:

6

PUNTI DI RISTORI, ALIMENTI E CANCELLI ORARI



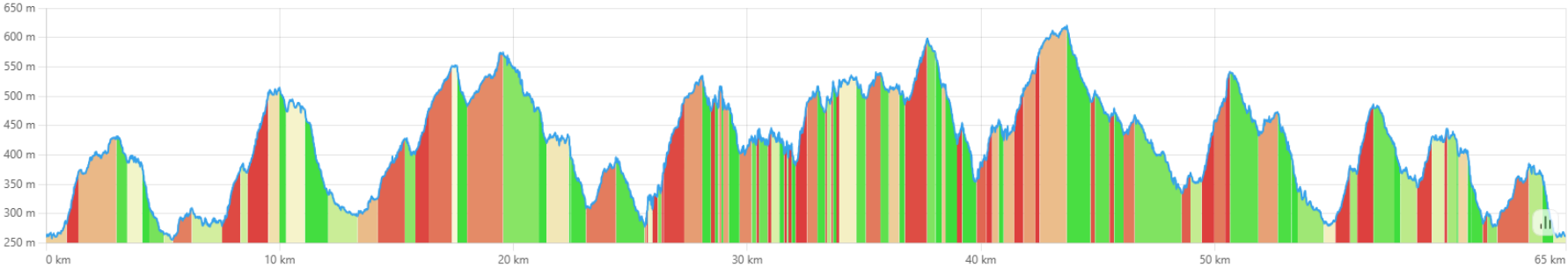
Legenda: 🍽️ Ristoro | ⚠️ Cancelli Orario | 🏁 Partenza / Arrivo [Scorri orizzontalmente](#)

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	sab 07:30	🏁 Partenza
Migliari	508	10.0	10.0	512	264	-	🍽️ Ristoro
Montelucci	496	18.0	8.0	816	580	-	🍽️ Ristoro
Casa a Sturchi	370	25.0	8.0	1012	892	-	🍽️ Ristoro
Civitella in Val di Chiana	498	33.0	8.0	1534	1297	sab 15:45	⚠️ I° Cancelli Orario
Cornia	605	43.0	10.0	2105	1756	-	🍽️ Ristoro
La Valle	473	53.0	10.0	2424	2212	sab 19:45	⚠️ II° Cancelli Orario
San Pancrazio	483	57.0	4.0	2649	2510	-	🍽️ Ristoro
Finish (Badia Agnano)	260	65.0	8.0	2900	2900	sab 23:30	🏁 Arrivo (Tempo Max 16h)

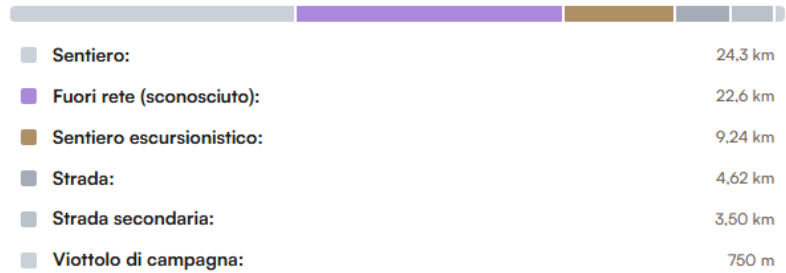
Legenda Alimenti: 🟡 Senza Glutine (Celiaci) 🟢 Vegan [Scorri la tabella orizzontalmente su smartphone](#)

Alimenti / Bevande	Rist. 1 (10,0 Km) Migliari	Rist. 2 (18,0 Km) Montelucci	Rist. 3 (25,0 Km) Casa a Sturchi	Rist. 4 (33,0 Km) Civitella in V.C.	Rist. 5 (43,0 Km) La Valle	Rist. 6 (57,0 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 %
#2	5	11 %
#3	3	6 %
#4	4	8 %
#5	2	6 %
#6	2	6 %
#7	5	10 %
#8	4	13 %
#9	4	11 %
#10	3	11 %
#11	4	8 %
#12	4	11 %
#13	5	10 %
#14	3	9 %
#15	3	6 %

	Salite	Discese
#1	4	10 %
#2	4	8 %
#3	2	10 %
#4	4	8 %
#5	4	10 %
#6	3	8 %
#7	3	9 %
#8	5	12 %
#9	4	10 %
#10	3	5 %
#11	3	7 %
#12	4	9 %
#13	4	9 %
#14	4	8 %
#15	4	11 %

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.

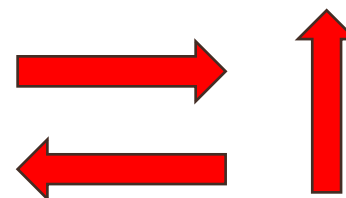




SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

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





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 Blue**

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 & Lampada frontale	Obbligatorio	Con batterie di riserva funzionanti
Telefono cellulare e documento d'identità	Obbligatorio	Carico, con numero d'emergenza memorizzato
Uso dell'app WHIP LIVE	Obbligatorio	non sarà garantita l'assistenza in caso di mancanza d'uso
Scarpe da trail	Obbligatorio	
Bastoncini da trekking	Opzionale	Se usati, vanno portati dall'inizio alla fine



GRAZIE