

GORO TRAIL



VISIT VALDAMBRA



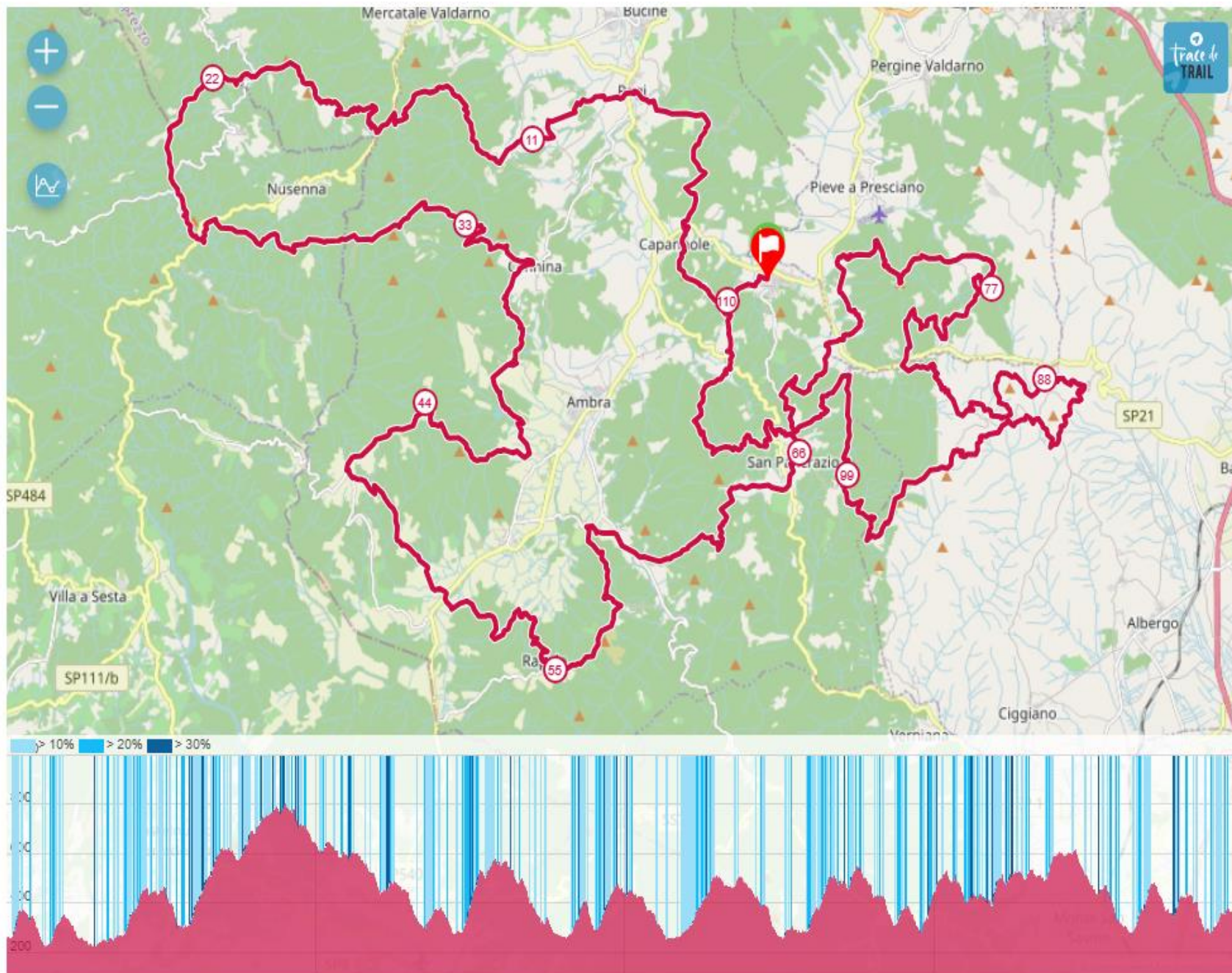
PARTENZA, ARRIVO E LOCALITÀ ATTRAVERSATE

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

110 Km circa 😊

Dislivello significativo

4700m 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:

110 Km



DISLIVELLO POSITIVO:

4700 m



ALTEZZA MASSIMA:

808 m



TEMPO MASSIMO:

24 ore



CANCELLI ORARI:

3



BASE VITA:

1



RISTORI:

9



TRASPORTO BORSE:

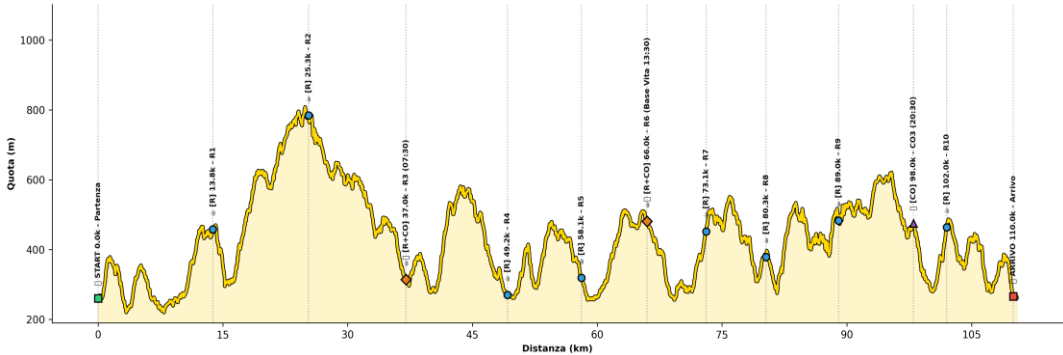
DA PARTENZA A BASE VITA, DA BASE VITA A ARRIVO

PUNTI DI RISTORI, ALIMENTI E CANCELLI ORARI

GORO TRAIL (110 KM) — Profilo & Roadbook

Legenda:  Idrico (Fontanello) |  Ristoro Sosta |  Cancellorario |  Partenza / Arrivo

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	ven 23:30	 Partenza
San Leolino	363	11.2	11.2	410	220	-	 Idrico (Fontanello)
Torre di Galatrona	468	13.8	2.6	560	330	-	 Ristoro
Castello di Montelucio	808	25.3	11.5	1180	645	-	 Ristoro
Cennina	460	35.1	9.8	1390	1180	-	 Idrico (Fontanello)
Duddova	375	37.8	2.7	1420	1360	sab 07:30	 I° Cancellorario
San Martino	284	40.0	2.2	1490	1400	-	 Idrico (Fontanello)
Montebenichi	502	46.0	5.4	1780	1530	-	 Idrico (Fontanello)
Campo da Polo	264	50.0	3.8	1850	1800	-	 Ristoro
Rapale	470	53.7	4.5	2120	1920	-	 Idrico (Fontanello)
Badia a Ruoti	270	59.1	4.4	2190	2180	-	 Ristoro
San Pancrazio	520	66.0	7.9	2680	2420	sab 13:30	 II° Cancellorario / Base Vita
Migliari	508	73.0	7.0	2990	2810	-	 Ristoro
Casa a Sturchi	370	80.3	7.3	3410	3110	-	 Ristoro
Civitella in Val di Chiana	498	85.0	4.7	3620	3355	-	 Ristoro
La Valle	473	98.0	8.0	3980	3930	sab 20:30	 III° Cancellorario
San Pancrazio	483	102.0	4.0	4310	4050	-	 Ristoro
Finish (Badia Agnano)	260	110.0	8.0	4700	4700	sab 23:30	 Arrivo (Tempo Max 24h)



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

Alimenti / Bevande	Rist. 1 (13,8 Km) Torre di Galatrona	Rist. 2 (25,3 Km) Montelucio	Rist. 3 (37,8 Km) Duddova	Rist. 4 (50,0 Km) Campo da Polo	Rist. 5 (59,1 Km) Badia a Ruoti	Base Vita (66 Km) San Pancrazio	Rist. 6 (73,0 Km) Migliari	Rist. 7 (80,3 Km) Casa a Sturchi	Rist. 8 (89,0 Km) Civitella	Rist. 9 (102 Km) San Pancrazio
Acqua naturale	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Integratori-Sali	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Acqua gassata		*	*	*	*	*	*	*	*	*
Caff� moka						*	*	*	*	*
Cola		*	*	*	*	*	*	*	*	*
Birra						*	*	*	*	*
T�	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Minestra vegetale						*				*
Fichi secchi / uvetta					*	*				*
Uvetta					*	*	*			
Mandorle			*	*		*				*
Olio extra vergine di oliva	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Marmellate varie	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Crema di nocciole spalmabile	*	*	*	*	*	*		*	*	*
Banane / frutta			*	*	*	*	*	*	*	*
Pane bianco	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Fette biscottate	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Biscotti secchi tipo rollini	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Crostata alla frutta			*	*		*			*	*
Pasta semola di grano duro						*				
Cracker / grissini			*	*	*	*	*	*	*	*
Prosciutto crudo dolce					*	*		*	*	*
Prosciutto cotto					*	*		*	*	*
Parmigiano					*	*		*	*	*
Formaggio grattato						*				
Cioccolato 60% fondente				*	*	*		*	*	*
Spezie varie						*				

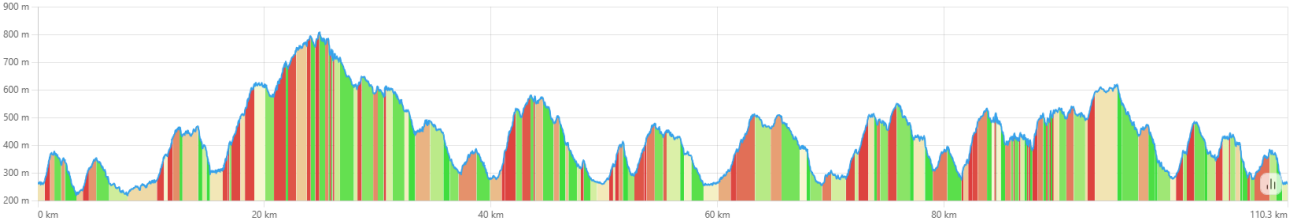
TIPOLOGIA DEL PERCORSO

Tipi di Percorso

Sentiero:	50,0 km
Fuori rete (sconosciuto):	29,7 km
Strada:	13,3 km
Sentiero escursionistico:	9,75 km
Strada secondaria:	3,45 km
Viotto di campagna:	2,03 km
Sentiero escursionistico alpino:	1,46 km
Marcia piede:	< 100 m

Superfici

Non asfaltata:	36,7 km
Sconosciuta:	29,9 km
Naturale:	27,8 km
Lastricato:	5,49 km
Sterrato:	4,64 km
Asfalto:	4,07 km
Alpino:	1,20 km



Salite	Discese
#1 4	Δ 10% ↗ 101 m ↔ 964 m
#2 3	Δ 7% ↗ 109 m ↔ 1,57 km
#3 4	Δ 9% ↗ 184 m ↔ 1,95 km
#4 5	Δ 9% ↗ 316 m ↔ 3,38 km
#5 4	Δ 7% ↗ 217 m ↔ 3,22 km
#6 2	Δ 6% ↗ 70 m ↔ 1,27 km
#7 5	Δ 13% ↗ 237 m ↔ 1,84 km
#8 3	Δ 9% ↗ 67 m ↔ 748 m
#9 4	Δ 8% ↗ 135 m ↔ 1,66 km
#10 4	Δ 10% ↗ 180 m ↔ 1,88 km
#11 4	Δ 7% ↗ 240 m ↔ 3,25 km
#12 5	Δ 11% ↗ 220 m ↔ 2,00 km
#13 4	Δ 11% ↗ 99 m ↔ 931 m
#14 2	Δ 6% ↗ 65 m ↔ 1,06 km
#15 5	Δ 11% ↗ 244 m ↔ 2,28 km
#16 4	Δ 12% ↗ 110 m ↔ 879 m
#17 4	Δ 10% ↗ 116 m ↔ 1,22 km
#18 5	Δ 10% ↗ 198 m ↔ 1,90 km
#19 3	Δ 9% ↗ 82 m ↔ 921 m
#20 3	Δ 6% ↗ 94 m ↔ 1,57 km

Salite	Discese
#1 4	Δ 10% ↘ 109 m ↔ 1,10 km
#2 2	Δ 7% ↘ 75 m ↔ 1,14 km
#3 4	Δ 12% ↘ 142 m ↔ 1,14 km
#4 3	Δ 9% ↘ 75 m ↔ 880 m
#5 3	Δ 7% ↘ 104 m ↔ 1,51 km
#6 2	Δ 7% ↘ 62 m ↔ 915 m
#7 4	Δ 7% ↘ 161 m ↔ 2,16 km
#8 4	Δ 10% ↘ 155 m ↔ 1,57 km
#9 3	Δ 8% ↘ 90 m ↔ 1,14 km
#10 2	Δ 7% ↘ 71 m ↔ 1,03 km
#11 4	Δ 10% ↘ 171 m ↔ 1,79 km
#12 3	Δ 9% ↘ 55 m ↔ 590 m
#13 4	Δ 14% ↘ 107 m ↔ 756 m
#14 4	Δ 7% ↘ 166 m ↔ 2,26 km
#15 3	Δ 7% ↘ 121 m ↔ 1,82 km
#16 4	Δ 10% ↘ 126 m ↔ 1,21 km
#17 4	Δ 9% ↘ 124 m ↔ 1,36 km
#18 4	Δ 10% ↘ 113 m ↔ 1,12 km
#19 3	Δ 8% ↘ 91 m ↔ 1,18 km
#20 3	Δ 9% ↘ 84 m ↔ 975 m
#21 4	Δ 8% ↘ 163 m ↔ 1,94 km
#22 4	Δ 9% ↘ 176 m ↔ 2,06 km
#23 4	Δ 9% ↘ 120 m ↔ 1,35 km
#24 4	Δ 8% ↘ 164 m ↔ 1,99 km
#25 4	Δ 11% ↘ 105 m ↔ 975 m

SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

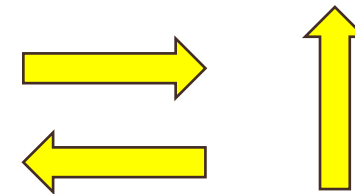
- **Come seguire il percorso:** Il percorso è interamente segnalato con **bandierine ad alta visibilità (BALISE)**,
- **Traccia GPX:** Ti raccomandiamo fortemente di caricare la traccia GPX aggiornata sul tuo orologio GPS prima dello start.
- **Mancanza di Segnali:** Se non vedi segnali per più di 200 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 GORO TRAIL è il giallo).
- **NEL CARTELLONE SEGUIRE LE FRECCIE GIALLE:**





SEGNALETICA E ORIENTAMENTO SUL TRACCIATO

Segnaletica utilizzata:

- Balise rifrangenti
- Cartelloni con direzioni gare
- Cartelli indicanti una direzione 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.
- **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)
Riserva idrica	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
Dispositivo di rilevamento GPS	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