

INFO DI GARA

2024

Cari runner, non vediamo l'ora di darvi il benvenuto a La Thuile!

Ecco alcuni importanti aggiornamenti:

- **Ramponcini consigliati**

A causa della presenza di nevai in diversi tratti del percorso, per la MARATONA E l'ULTRA è **consigliato** portare con sé e utilizzare i ramponcini, per affrontare i tratti di neve in assoluta tranquillità. Sul percorso della MARATONA e dell'ULTRA ci sono diversi attraversamenti di nevai che sono stati messi in sicurezza, oltre a svariate sezioni di neve nella zona tra Chavannes e Bassa Serra.

- **Spostamento Ristoro Alpe Youlaz**

Per le gare MARATONA e ULTRA, il punto ristoro all'Alpe Youlaz è stato anticipato a causa di una frana sulla strada. Il nuovo punto ristoro si trova ora al km 4,5 per la MARATONA e al km 29,5 per l'ULTRA. Ti consigliamo quindi di idratarti bene e ripartire con i liquidi necessari per raggiungere il punto ristoro al Col Chavanne, situato a 15 km di distanza. Per l'ULTRA, il cancello al nuovo ristoro Alpe Youlaz è stato quindi anticipato alle 12:30.

- **Deposito borse**

- Un deposito borse è previsto presso lo Chalet vicino alla zona di arrivo. Durante la gara è possibile lasciare una borsa per atleta di dimensioni non superiori ai 30 litri. È obbligatorio utilizzare il numero adesivo fornitovi al momento del ritiro pettorali. La borsa deve essere depositata al più tardi 15 minuti prima dell'inizio della gara e deve avere l'etichetta con il numero del corridore attaccata.
- Solo per l'ULTRA, i corridori possono scegliere di lasciare la borsa al gazebo del punto ristoro di La Thuile (km 25), con cibo, gel, abbigliamento ecc. che possono essere utilizzati durante la gara. È concessa una sola borsa di massimo 30 litri per atleta, con il numero del corridore ben visibile.
- Una volta che tutti gli atleti avranno superato il punto ristoro di La Thuile, tutte le borse saranno trasferite allo Chalet e potranno essere ritirate dopo la gara.

15:00 – 20:00

VENERDÌ
26.07.24

CONSEGNA PETTORALI **MARATONA,**
TRAIL & ULTRA

Sala sopra la Farmacia

SABATO

27.07.24

Zona partenza/arrivo
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto

04:00-04:30	CONSEGNA PETTORALI ULTRA
04:45	BRIEFING PRE-GARA ULTRA
05:00	START ULTRA
06:00 – 08:00	CONSEGNA PETTORALI MARATONA & TRAIL
07:15	BRIEFING PRE-GARA MARATONA
07:30	START MARATONA
08:15	BRIEFING PRE-GARA TRAIL
08:30	START TRAIL
11:15	ARRIVO PRIMI CONCORRENTI TRAIL

12:00	ARRIVO PRIMI CONCORRENTI MARATONA
DALLE 12:30	PASTA PARTY
13:00	ARRIVO PRIMI CONCORRENTI ULTRA
14:30	PREMIAZIONE TRAIL & MARATONA
15:00	ATTIVITÀ DI PLOGGING CON NATURALBOOM
15:00-18:30	ALBERTO VISCONTI DE L'ORAGE IN CONCERTO CON ELECTRIC TRIO
16:30	PREMIAZIONE ULTRA
DALLE 18:30	LA THUILE TRAIL PARTY CON KIKKO DJ FINO A TARDA SERA

TRACCIA GPS

È fortemente consigliato scaricare la traccia GPS ufficiale e caricarla sull'orologio o il dispositivo che si porterà con se in gara.

Vi chiediamo quindi di scaricare le nuove tracce tramite i link sottostanti.

[GPX TRAIL](#)

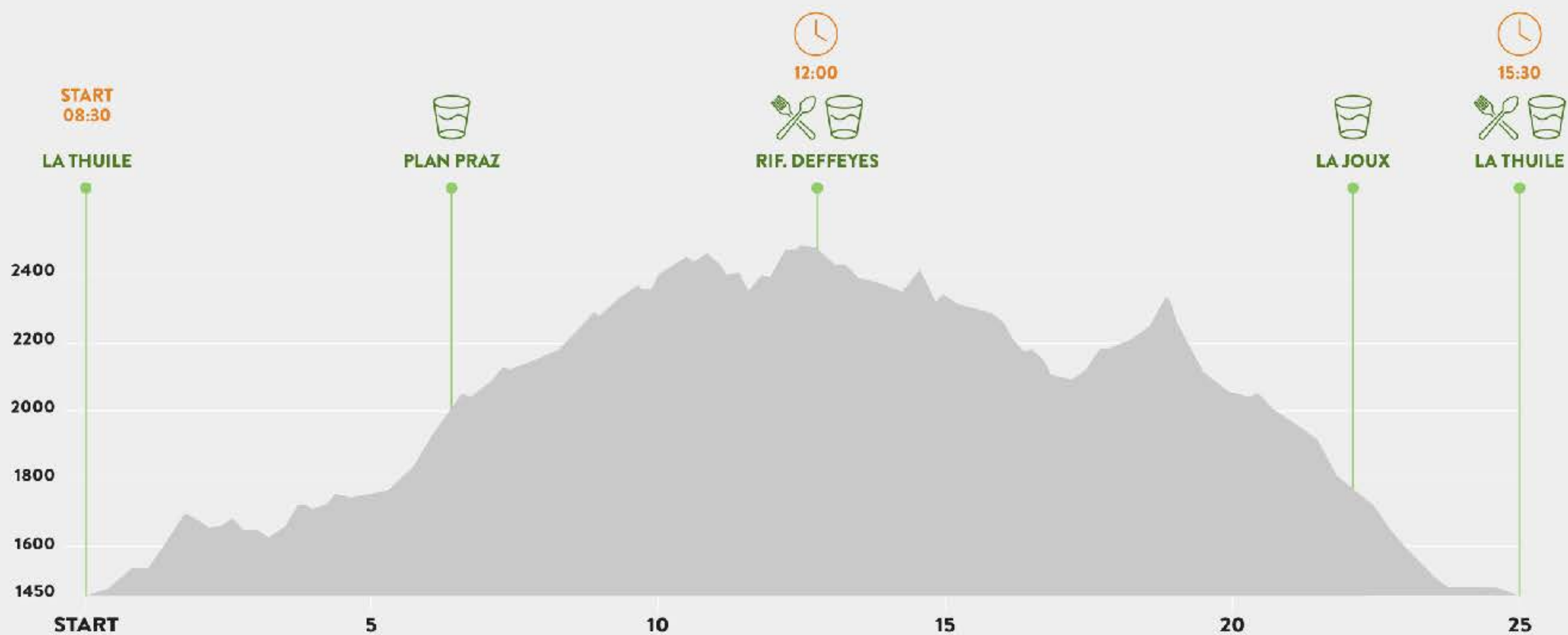
[GPX MARATONA](#)

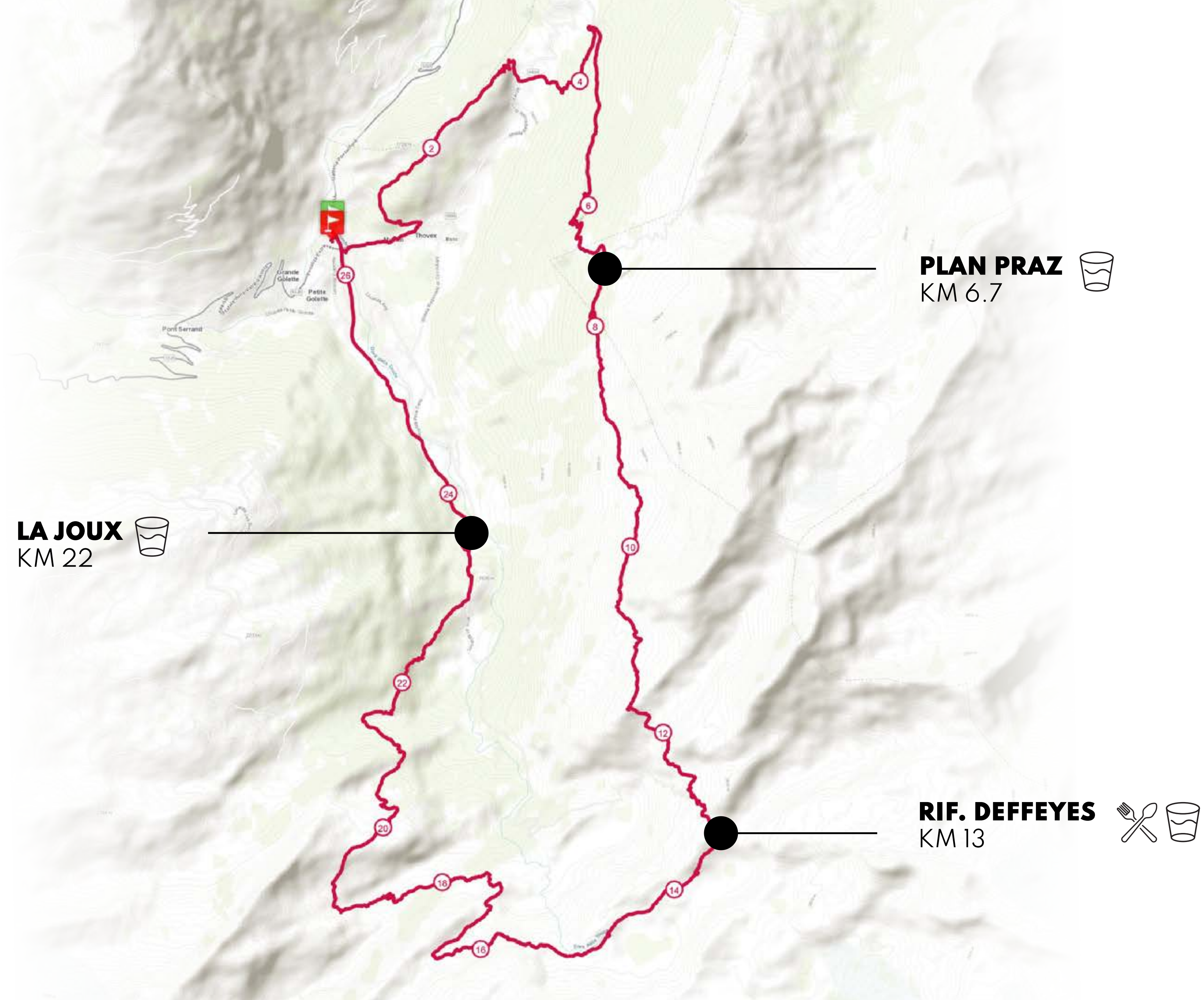
[GPX ULTRA](#)



LA THUILE TRAIL

25km 1500m D+





MATERIALE OBBLIGATORIO PER IL TRAIL

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno **a portare con sé** tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

Materiale obbligatorio per il **Trail**:

- cappello o bandana o buff;
- scarpe adatte alla competizione e alla tipologia di terreno, idonee alla tenuta (grip) e salde al piede (allacciate);
- indumenti adatti alla corsa in montagna ed indossati per l'intera competizione;
- zaino o marsupio;
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 3 cm);
- fischietto
- riserva d'acqua (minimo 1000cc) e alimentare (minimo 2 barrette alimentari o similari);
- bicchiere personale;
- maglia termica;
- giacca tecnica impermeabile con cappuccio, minimo raccomandato 10.000 Schmerber;
- telo termico di sopravvivenza;
- telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione: +39 393 963 3668, non mascherare il numero e batteria carica);



42

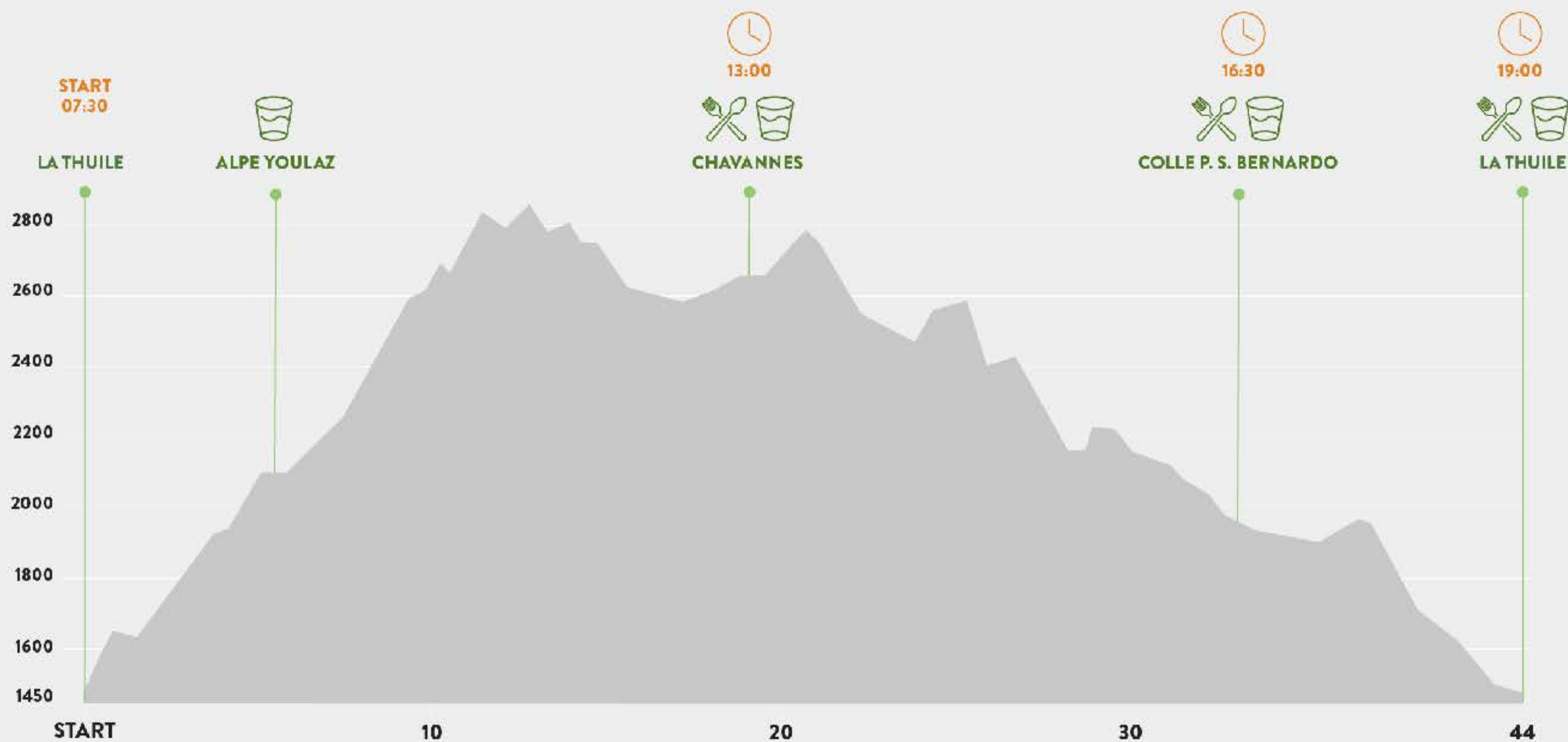
LA THUILE MARATHON

44km 2500m D+



LA THUILE TRAIL

25 | 42 | 70



CHAVANNES

KM 19



COLLE P. S. BERNARDO

KM 33



ALPE YOULAZ

KM 4.5



Il punto ristoro all'Alpe Youlaz è stato anticipato a causa di una frana sulla strada.

Ti consigliamo quindi di idratarti bene e ripartire con i liquidi necessari per raggiungere il punto ristoro al Col Chavanne, situato a 15 km di distanza.

MATERIALE OBBLIGATORIO PER LA MARATONA

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a **portare con sé** tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

Materiale obbligatorio per la **Maratona**:

- cappello o bandana o buff;
- scarpe adatte alla competizione e alla tipologia di terreno, idonee alla tenuta (grip) e salde al piede (allacciate);
- indumenti adatti alla corsa in montagna ed indossati per l'intera competizione;
- zaino o marsupio;
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 3 cm);
- fischietto
- riserva d'acqua (minimo 1000cc) e alimentare (minimo 2 barrette alimentari o similari);
- bicchiere personale;
- maglia termica;
- giacca tecnica impermeabile con cappuccio, minimo raccomandato 10.000 Schmerber;
- telo termico di sopravvivenza;
- telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione: +39 393 963 3668, non mascherare il numero e batteria carica);
- guanti
- leggings o pantalone sotto il ginocchio + calza lunga, in modo da poter coprire tutta la gamba

Materiale consigliato:

- ramponcini



LA THUILE ULTRA

70km 4000m D+



CHAVANNES

KM 44



ALPE YULAZ

KM 29.5



Il punto ristoro all'Alpe Yulaz è stato anticipato a causa di una frana sulla strada.

Ti consigliamo quindi di idratarti bene e ripartire con i liquidi necessari per raggiungere il punto ristoro al Col Chavanne, situato a 15 km di distanza.

LA THUILE

KM 25



PLAN PRAZ

KM 6.7



COLLE P. S. BERNARDO

KM 58



LA JOUX

KM 22



RIF. DEFFEYES

KM 13



MATERIALE OBBLIGATORIO PER L' ULTRA

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

Materiale obbligatorio per l' **ULTRA**:

- cappello o bandana o buff;
- scarpe adatte alla competizione e alla tipologia di terreno, idonee alla tenuta (grip) e salde al piede (allacciate);
- indumenti adatti alla corsa in montagna ed indossati per l'intera competizione;
- zaino o marsupio;
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 3 cm);
- Fischiello
- riserva d'acqua (minimo 1000cc) e alimentare (minimo 2 barrette alimentari o similari);
- bicchiere personale;
- maglia termica;
- giacca tecnica impermeabile con cappuccio, minimo raccomandato 10.000 Schmerber;
- telo termico di sopravvivenza;
- telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione: +39 393 963 3668, non mascherare il numero e batteria carica);
- guanti
- leggings o pantalone sotto il ginocchio + calza lunga, in modo da poter coprire tutta la gamba
- 2x lampade frontale funzionanti con batterie di ricambio
- pantalone lungo impermeabile
- riserva alimentare (minimo 4 barrette alimentari o similari);

Materiale consigliato:
ramponcini

INFORMAZIONI IMPORTANTI MARATONA & ULTRA

Tra il Col Chavannes e il Colle di Bassa Serra sono presenti alcuni tratti molto brevi su neve poco impegnativi e due passaggi tecnici, che sono stati messi in sicurezza dalle nostre guide alpine e dove sarà presente personale di gara.

Attenzione: In presenza del cartello giallo attraversare il passaggio in maniera responsabile e procedere con cautela.



TRACCIATO DI GARA

Il tracciato di gara è segnalato tramite i seguenti materiali:

- Bandierine rosse
- Spray verde (punti e frecce)
- Nastro rosso e/o bianco



finisher club



ENTRA A FAR PARTE DEL NUOVO LA THUILE TRAIL FINISHER CLUB!

Portare a termine una delle nostre gare non è un'impresa facile, e coloro che riusciranno a tagliare il traguardo entreranno a far parte del La Thuile Trail Finisher Club.

Come finisher del La Thuile Trail 2024 riceverai:

- Un premio finisher
- 5 EUR di sconto per l'evento del prossimo anno
- Ci terremo in contatto con voi durante l'anno con newsletter contenenti informazioni importanti sull'evento e consigli per l'allenamento.

Dai il meglio di te ed entra a far parte del club!