

Si svolgerà il prossimo 30 maggio 2010 a Cura di Vetralla con Partenza alle ore 09:30 presso il centro FEEL GOOD, palestra ENERGY FITNESS Club - S.S. Cassia Km. 62,00, in provincia di Viterbo, la 7 edizione della Marathon di Montefogliano.

### **Circuiti**

PAGO MARATHON LAZIO [mtbmarathonlazio.it](http://mtbmarathonlazio.it)  
CIRCUITO MTB DELLA MAREMMA TOSCO LAZIALE

### **Programma**

Apertura consegna pacchi gara, chip champion e controllo tessere dal sabato (ore 15-20) presso il centro FEEL GOOD, i corridori che avranno ritirato il chip ed il pacco gara il sabato potranno recarsi in griglia direttamente.

La mattina della gara dalle ore 7,30 alle 8,30 saranno predisposte 3 file per velocizzare la consegna dei pacchi gara e dei chip. Una fila sarà dedicata agli abbonati dei circuiti.

Durante la gara per i familiari e/o accompagnatori è possibile usufruire di una mattinata termale presso le "Masse di San Sisto" o fare una vista guidata al centro storico di Vetralla.

Premiazioni a partire dalle ore 15.



### **Chip ChampionChip**

Il chip avrà un costo di 12 euro. Coloro che volessero solo noleggiare il chip per la gara dovranno pagare 10 euro di cauzione di cui 3 resteranno alla ChampionChip alla riconsegna.

Si fa presente che il chip sarà valido a livello nazionale in tutte le manifestazioni monitorate ChampionChip anche per gli anni a seguire;

Si noti che non è valido il chip Winning Time da caviglia, mentre vanno bene i chip Winning Time azzurri delle stagioni 2001 e 2002.

I CHIP DEVONO ESSERE POSIZIONATI SULLA FORCELLA O SUL CARRO POSTERIORE AL MASSIMO A 50 cm DA TERRA

### **Vincitori 2009**

Marathon: Massimo Folcarelli e Alessandra Fatato

Gran Fondo: Domenico Razzè e Maria Adele Tuia

### **Partenza/griglie**

1a GRIGLIA: OPEN, GRIGLIA D'ONORE MASTER (PRIMI 30 MARATHON 2009, primi 15 GRAN FONDO 2009)  
ABBONATI AI CIRCUITI, 2a GRIGLIA: restanti MASTER per ordine di iscrizione - 3a GRIGLIA ESCURSIONISTI

### **Iscrizioni**

fino alle ore 20 di giovedì 27 maggio: 25 euro uomini, 20 donne e cicloturisti, 22 euro comprensivi di assicurazione giornaliera i cicloturisti non tesserati. LE ISCRIZIONI SI RIAPRIRANNO AL COSTO MAGGIORATO DI 5 EURO PER TUTTI (30 euro uomini, 25 donne e cicloturisti, 27 cicloturisti non tesserati) il sabato dalle ore 15 alle 20 e la mattina della gara dalle ore 7.30 fino alle ore 8.30

### **Percorsi**

MARATHON: 60km +5 trasferimento - Dislivello:1932 m - difficoltà: alta (5 salite ed altrettante discese 100% all'interno o in prossimità dei boschi di montefogliano con fondo compatto e scorrevole. Salita più lunga:4,50Km Pendenza massima:23%

GRAN FONDO: 45,5km+5 - Dislivello:1347 m - difficoltà:medio - alto (stesse caratteristiche del marathon ma con 2 salite in meno) Salita più lunga:3,50Km - Pendenza massima:22%

ESCURSIONISTICO: 21km+5 - Dislivello:688 m - difficoltà:medio - alto ( quercete, faggete e castagneti condito dalla salita per l'eremo di S. Girolamo) Salita più lunga:4,50Km - Pendenza massima:23%

PUNTO PIU' ALTO gpm Montefogliano 920 metri PUNTO PIU' BASSO 403 metri

Confermato il percorso del 2009, dopo un trasferimento controllato di 5km, il via sarà dato sulla strada di Sant'Angelino, con un primo chilometro asfaltato e i restanti 2,5 in terra compatta e con la carreggiata sufficientemente larga da non creare intralci. Percorsi, questi 3,5 Km in salita si ridiscende in un bellissimo sentiero che riporterà i concorrenti nel luogo di partenza, di modo che gli accompagnatori possano partecipare con il loro tifo, di seguito si salirà fino alla cima di montefogliano posta al 21° Km, seguono circa tredici Km di discese affascinanti fino a Tre Croci, intervallate solo da un paio di "strappi", si risale dal "Pentolino" per 2,900 Km per poi ridiscendere per un altro passaggio spettacolare nel luogo di partenza, qui è posta la deviazione tra marathon e percorso GF, quest'ultimi dopo 5,5Km si troveranno al traguardo. Per quelli che decidono di fare il lungo, i successivi 4,5 Km risalgono nuovamente verso il monte, fino all'eremo di San Girolamo con molti tratti oltre il 10% ed una punta al 22%. Seguiranno 3,5 km di discesa con single track molto tecnici quindi 2 Km di saliscendi divertenti ed infine nuovamente la scorticata 2,5Km pendenza media 6,90% max 22%. Per concludere 7Km di discesa fino al meritato traguardo al 60Km.

Cancello Orario: ore 13,30 al 41° chilometro chi passerà oltre tale orario sarà deviato obbligatoriamente nel percorso gran fondo.

Nel caso di condizioni metereologiche avverse si correrà solo il percorso granfondo di 45,5Km.

### **Pacco gara**

Integratori Inkospor, gadget, prodotti enogastronomici

### **Servizi**

Docce: confermato l'uso delle docce della vicina piscina che l'anno scorso hanno garantito acqua calda per tutti;

Ristori: quattro di cui due solidi + pranzo finale Ambulanze: quattro

Sito Internet ufficiale: <http://www.montefogliano.it/>