

**Il percorso della marcia e da quest'anno, Dog Trail, cambierà di poco rispetto al solito, verranno aggiunti circa 2 km nella zona del rifugio del Parco Provinciale.**

**Ma andiamo per ordine:**

**Il percorso sarà segnalato con balise gialle e nere e altre di "rinforzo" bianche e rosse. Ai bivi troverete dei cartelli rossi "Winter trail" nelle parti comuni alla 19 km e dei cartelli gialli "Dog Trail" nelle altre parti di percorso. Sull'asfalto troverete frecce di vernice bianca.**

**Fortunatamente, dopo una pausa di un anno, avremo ancora a disposizione l'Ostello, e quindi la partenza e l'arrivo torneranno a essere dalla chiesa di San Michele.**

**Partiamo in direzione del paese e dopo circa mezzo chilometro svolteremo a sinistra su una strada in salita che dopo 100 metri diventerà sentiero. In circa 3 chilometri e mezzo arriveremo al prato del Parco Provinciale vicino al rifugio, in costante salita, non troppo dura, ma comunque impegnativa. In questo tratto non ci sono particolari difficoltà, però ci saranno parecchi bivi nel sentiero e incroceremo un paio di volte la strada asfaltata, quindi occhio ai cartelli "Winter Trail" e alle scritte in spray bianco sulla strada.**

**Poco prima del Rifugio, al termine del bosco dei grandi cartelli indicheranno a destra la non competitiva e il Dog Trail ("Dog Trail") e a sinistra la competitiva ("Trail").**

**La Marcia e il Dog Trail proseguono dritto nel prato del rifugio del Parco dove si trova il primo e unico ristoro, da qui si svolta a sinistra e si prende per qualche decina di metri la strada asfaltata in discesa fino all'ingresso del sentiero dei Dragoni. Ancora qualche decina di metri e si giunge al prato sede del Mini Trail Sentiero delle Fate (a proposito, non mancate il 2 agosto per il nostro Minitrail!).**

**Qui si svolterà decisamente a destra prima in piano e poi in salita fino al culmine della salita del "Budello del diavolo" (che noi non faremo) dove ci ricongiungeremo con il percorso della 19 km.**

**Qui, svoltiamo a destra su quello che abbiamo chiamato Sentiero delle Fate (vi ho già detto di ricordarvi di venire il 2 agosto?) ancora un breve tratto in leggera pendenza e saremo nuovamente al rifugio. Dopo esservi rifocillati sfilate il rifugio a sinistra per l'ultima faticosa, ma breve salita alla Croce dei Segni. Arrivati in vetta svolteremo a destra sulla mitica variante Vallavanti-Cassinelli ripristinata per l'occasione.**

**Da qui sarà tutta discesa su sentieri Cai, ma fate attenzione perché ci sono alcuni bivi che possono indurre in errore i più bravi e distratti discesisti. La discesa è facile e quasi tutta nel bosco e in 3 chilometri circa troverete le prime case di San Michele. Arrivati sulla strada principale si svolta a destra e ancora un ultimo sforzo di 500 metri di asfalto in piano per sprintare con i vostri avversari e potrete godervi finalmente un ottimo pranzo in uno dei tanti ottimi ristoranti della zona (d'altronde perché corriamo se no!).**

**Buona corsa.**

**Enrico**