

L'itinerario è tracciato con tavolette quadrate di cm10x10 verniciate di giallo fosforescente che saranno rimosse subito dopo la gara

DISTANZA PROGRESSIVA (KM)	QUOTA (m)	TIPOLOGIA DI FONDO			INFORMAZIONI	NOTA
		asfalto	sterrato mulattiera	single track		
		2850	14710	9920		
		10,37%	53,53%	36,10%		
0	719					Si parte da Bardineto, all'ingresso dell'area del Festival Ballacoicinghiali.
70	719	70			Attenzione il gruppo è ancora compatto!	Si svolta a dx sulla strada principale superando il ponte e si prosegue verso il centro del paese
300	715	230			Attenzione il gruppo è ancora compatto!	percorsi circa 200 metri di strada dritta si gira a destra sotto un portico che permette di arrivare in poche decine di metri ai resti dell'antico castello
540	725	240				si lascia il castello a sinistra e si prosegue fino all'inizio della strada bianca che ci porterà alla cascina Cormore
914	732		374			Inizia il percorso vero e proprio fuori del paese su strade bianche e sentieri. Appena lasciato l'asfalto si corre bene in leggera salita. All'altezza del bivio per il M. Mezzano non cambiamo direzione e proseguimo a DX
950			36		inizio salita	la strada inizia a salire con notevole pendenza
1480	805		530		punto panoramico	sulla destra si ha la possibilità di ammirare il panorama del paese
2800	1041		1320		si passa adiacenti una proprietà privata, si raccomanda buon senso !	dopo un salita che mette subito a dura prova le gambe, si arriva alla Cascina Cormore, da qui svoltando a DX si entra nel bosco dal sentiero dietro la casa (bandierina bianco verde contrassegnata col n°8). POSTO DI RISTORO CON SOLO ACQUA
3350	1100			550	inizio tratto in discesa	il sentiero si dirige verso la località Acquetta su un single-track con molte foglie secche nel primo tratto
3690	1070		340		strada tipo militare	al bivio proseguire a DX
4070	1033		380		fontana	indicazione per Lago Rotondo, proseguire a DX
4390	1083		320			al bivio proseguire a DX
4780	1043		390			al bivio proseguire a DX
5590	1123		810			la strada prosegue nella foresta di faggi in leggera salita fino ad un pianoro erboso conosciuto come prato del Cuneo, evitare il prato e tenere la SX
6060	1129		470			la strada prosegue in piano fino ad incontrare la "strada forestale" che unisce Bardineto con il Melogno passando nella foresta demaniale della Barbottina. POSTO DI RISTORO CON SOLO ACQUA
6250	1123		190			dopo il rifornimento, si prosegue per circa 200 metri in direzione del Melogno, all'altezza del segnale dell'Alta Via si entra nel bosco a DX. Il sentiero sale nel bosco (bandierina biancoverde n°6) e non ha una traccia molto chiara, occorre quindi seguire attentamente i segnali posti dall'organizzazione.
6910	1160			660		si incontra una variante dell'alta Via che scende dal Bric Agnellino, svoltare a DX in discesa e percorsi circa 40 metri rientrare nel bosco a SX seguendo i segnali dell'organizzazione
6950	1169		40		attenzione a non scendere sulla demaniale	il percorso prosegue nel bosco
7570	1175			620		per un momento si esce dal bosco su un prato "visitato" dai cinghiali, dopo il prato si incrocia una strada di penetrazione da non considerare. Si prosegue dritto attraversando la strada e rientrando nel bosco.
8810	1200			1240		si esce dal single-track e si scende su strada segnata Alta Via proseguendo a SX verso il Monte Carmo
9760	1120		950			proseguendo su strada con un buon fondo si arriva ad incontrare la strada carrabile per il Giogo di Giustenice. POSTO DI RISTORO CON ACQUA E SOLIDI.
9780	1109		20			Si svolta a DX in discesa per circa 20 mt.e si prende la strada a SX in salita fino ad incontrare l'Alta Via
10140	1113			360		Svoltare a DX per M.Carmo
10350	1150			210		Svoltare a SX per M.Carmo sentiero delle Scalette
10910				560		Si esce dal bosco e si sale sul prato a DX per salita finale al M.Carmo
11160	1386			250		Croce del Monte Carmo, dove si raggiunge il massimo dislivello

11390	1350			230		Si scende lungo il pendio N.O. fino alla palina dell'Alta Via, si prosegue diritto per altri 10 mt e si svolta sul sentiero a DX che porta al Giogo di Toirano
12100	1209			710		Punto panoramico
13580	1060			1480		Punto panoramico
14400	828			820		Finita la discesa dal M.Carmo si arriva al Giogo di Toirano, qui si trova un PUNTO DI RISTORO CON ACQUA E SOLIDI , poi si attraversa la strada e si prosegue sulla strada sterrata per 1400 mt. Dove al bivio si lascerà l'Alta Via
14410	828	10				Attenzione attraversamento strada provinciale
15700	896		1290			Al bivio ( indicazione bandierina biancoverde n°12 ) proseguire diritto su AV
15830	901		130			Lasciare AV e svoltare a DX al bivio su strada che prosegue in discesa
16340	877		510			Scendendo si incontra un trivio, proseguire diritto su sentiero singolo in leggera salita
17920	801			1580		Si prosegue in saliscendi su single-track molto piacevole e veloce fino all'antica Chiesa di S.Nicolò
18070	762			150		Superata la Chiesa si segue il largo sentiero a DX e si scende fino alla fonte di S.Nicolò
18330	719		260			Attenzione strada Comunale con auto in transito
18480	704	150				Si prosegue diritto oltrepassando la strada Provinciale
18860	708	380				Si continua per una piccola strada interna che costeggia il campo sportivo, si supera un rio in secca e si sale lievemente tra le case del Borgo fino al PUNTO DI RISTORO con liquidi e solidi. Siamo in centro al paese e qui è posizionato il CANCELLO ORARIO Gli atleti che non arriveranno prima di quattro ore verranno fermati.
19000	712	140				Attenzione attraversamento strada provinciale
19030	712	30				Attenzione , correre sul ciglio della strada
19690	692	660				All'uscita della frazione bivio a SX in direzione della borgata Piano
19970	692	280				Al bivio proseguire a SX
20210	699	240				Al bivio proseguire a DX seguendo la strada principale
20370	709	160				Saliti alla borgata si passa dietro le case e si imbecca la sterrata che sale a SX
20580	729		210			Al bivio proseguire a destra ( triangolo giallo)
21230	858		650			Ancora un bivio, proseguire a DX
21530	902		300			Si prosegue sulla principale fino a l bivio dove prendiamo la strada di DX
21880	897		350			Al bivio a DX e finalmente finiscono le salite, mancano poco meno di sei km. da correre quasi tutti in discesa
22370	897		490			Scendendo si incontrano tre strade, proseguire diritto
23310	791		940			Ancora un bivio , tenere la DX
23410	786		100			PUNTO DI RISTORO SOLO ACQUA - Si lascia la principale svoltando a SX al bivio, si percorrono pochi metri e si svolta ancora a SX, si scende rapidamente alla quota del Rio Nero
23880	745		470			Incontriamo il primo di undici guadi di piccola entità. Con pazienza si possono attraversare senza bagnarsi altrimenti di corsa con le scarpe in acqua , intanto mancano meno di 4 km
26720	672		2840			Superati tutti i guadi dopo un ultimo tratto su sterrato svoltiamo a SX
27220	642			500		Si prosegue su un piccolo sentiero che costeggia un canale d'acqua fino a arrivare alle spalle della Chiesa Parrocchiale
27480	639	260				Superata la chiesa a SX, si svolta dopo 20 mt. Ancora a SX, altri 30 mt ancora SX, svoltare a DX proseguendo nel "caruggio di sopra" , girare prima a DX e poi a SX per ritornare nel " caruggio centrale" e finalmente ci si immette nella piazza verso lo striscione di arrivo.