

**L'itinerario della VII Aicram – Cogne, domenica 13 ottobre 2013
(per dubbi e informazioni durante la gara: Mario 333 2131617)**

1. **PARTENZA** - Si parte dai prati di Sant'Orso, a Cogne, in prossimità del campo giochi. Ci si avvia in direzione del torrente. 2. **ROCCIA CON LA CROCE** - Verso la fine del prato, si incontra un bivio sulla sinistra, in coincidenza di una roccia con una croce di legno. Si prende il sentiero che conduce alla parte alta del prato, verso l'Hotel Bellevue. Si compie il giro trionfale (la Marcia è a rovescio), scendendo verso il campo giochi. 3. **BUTHIER** - Si riprende la marcia verso il torrente Buthier, raggiunto il quale si imbecca il sentiero per Les Ors Dessus (segnavia 25 A). 4. **BAITE DI LES ORS DESSUS** - Giunti alle baite di Les Ors Dessus, si scende verso Les Ors Desot (segnavia 25). 5. **BAITE DI LES ORS DESOT** - Raggiunte le baite di Les Ors Desot, si prende il sentiero per Eyfié (segnavia 26 A). 6. **EYFIÉ** - Da Eyfié si scende verso Epinel (in pratica occorre prendere a destra a tutti i bivi che si incontrano). 7. **EPINEL** - Raggiunta Epinel, si attraversa il torrente, in prossimità del campo sportivo. Si sale nella parte alta del paese, da dove si imbecca il sentiero per Gimillan (segnavia 23). 8. **GIMILLAN, RIPETITORE TELEVISIVO** - Raggiunta Gimillan presso il ripetitore televisivo, si attraversa il paese fino al parcheggio situato a valle dell'abitato e si prende il sentiero per Cogne (segnavia 6). 9. **BIVIO DI MOLINE** - Al bivio di Moline si imbecca la pedonale per Lillaz (segnavia 23). Si raggiunge il ponte di Champlong. 10. **PONTE DI CHAMPLONG** - All'altezza del ponte non si attraversa il torrente, ma si rimane sulla sinistra orografica e si imbecca una salita sulla destra, che raggiunge la voragine (risistemata ma ancora riconoscibile) prodotta dall'alluvione del 2000, dentro la quale si scende, proseguendo poi fino a raggiungere l'abitato di Lillaz. 11. **LILLAZ** - Si attraversa l'abitato di Lillaz e ci si porta sulla destra orografica del fiume; si imbecca il sentiero per le cascate. 12. **PONTE SOPRA LE CASCATE** - Si raggiunge il ponte sopra le cascate e si ridiscende dalla parte opposta, sulla sinistra orografica del torrente. 13. **BIVIO PER LA VALLEILLE** - Durante la discesa, s'incontra sulla sinistra un piccolo sentiero che porta verso la Valleille (segnavia 14) e lo si imbecca. 14. **PONTICELLO** - Ci si addentra nella Valleille, fino ad attraversare un corso d'acqua su un ponticello. Giunti sulla riva sinistra del fiume, si prosegue verso monte fino a raggiungere un grande masso erratico, attorno al quale si gira per ritornare a valle (segnavia 15 o 23). 15. **BIVIO PER SYLVENOIRE** - Si scende verso valle, tenendosi a monte della voragine provocata dall'alluvione del 2000. Si prende il sentiero per Sylvenoire (segnavia 23). 16. **VERSO LA VALNONTÉY** - Superata Sylvenoire, si prosegue verso la Valnontey (segnavia 23). Giunti in prossimità dell'abitato, si prosegue per le baite di Valmiana (o Vermiana), tenendosi sulla destra orografica del fiume (segnavia 22; nel caso in cui il sentiero sia chiuso, si procede sulla sinistra orografica). 17. **BAITE DI VALMIANA** - Giunti a Valmiana, si torna indietro verso Valnontey, mantenendosi questa volta sulla sinistra orografica del torrente. Il primo tratto, in realtà, è in comune con l'andata, ma giunti a un ponte si attraversa il fiume. 18. **VALNONTÉY** - Da Valnontey si prosegue in direzione Cogne, restando sulla sinistra orografica del torrente. Invece di scendere lungo la pista di fondo, si imbecca un sentiero sulla sinistra (segnavia 24 A), che conduce a un piccolo pianoro, vicino alla baita di Baben. Superato il pianoro, si scende verso Cogne (segnavia 24 A). 19. **PISTA DI FONDO** - Alla fine del sentiero marcato con il segnavia 24 A, si raggiunge la pista di fondo (segnavia 23). Si volta a sinistra verso valle e si raggiunge il ponte sul Buthier, in prossimità del bar La Sapinière. Si oltrepassa il ponte e si attraversano i prati di Sant'Orso. 20. **ARRIVO** - L'arrivo, come la partenza, è situato a ridosso del campo giochi.

Il regolamento dell'Aicram

(per dubbi e informazioni durante la gara: Mario 333 2131617)

1 – Sono ammessi tutti i concorrenti desiderosi di partecipare. È prevista un'unica categoria: non si fanno distinzioni in base al sesso o all'età dei partecipanti.

2 – L'organizzazione è dei partecipanti. Non sono previsti mezzi di soccorso, perciò si declina qualsiasi responsabilità in caso d'incidente. Non è prevista alcuna assicurazione per i concorrenti. Il percorso è articolato su un numero elevato di chilometri (35, all'incirca) e prevede un

dislivello complessivo di un migliaio di metri. Conseguentemente, i partecipanti avranno cura di valutare la propria forma fisica e lo stato di salute prima di partecipare all'Aicram.

3 – Per essere considerati in gara è sufficiente presentarsi alla partenza nell'orario stabilito. Non saranno assegnati numeri o pettorali. Itinerario e regolamento dell'Aicram dovranno essere scaricati da internet prima della partenza.

4 – L'Aicram prevede che i concorrenti camminino lungo tutto il percorso. È vietata la corsa. È consentito, al più, trotterellare leggermente quando si affronta una discesa ripida.

5 – Il rispetto dell'itinerario e il cronometraggio dei tempi è affidato alla sportività e all'iniziativa dei singoli partecipanti. Chi imbrogliasse, incorrerebbe, a priori, nel biasimo degli organizzatori, come di tutte le persone oneste e degli amanti dello sport. Dopo l'arrivo, gli atleti indicheranno il proprio tempo e, in caso di mancato completamento del giro, la porzione d'itinerario realmente percorsa inviando un'e-mail a [granparadisoestate\[at\]gmail.com](mailto:granparadisoestate[at]gmail.com). L'arrivo è situato presso il campo giochi di Cogne, in coincidenza col punto di partenza.

6 – È prevista una coppa per premiare il primo classificato, la cui scelta e il pagamento sono di competenza esclusiva del vincitore, che dovrà obbligatoriamente far incidere il testo: “VII Aicram Granparadiso «I colori del bosco» – 1° classificato – Cogne, 13 ottobre 2013” alla base del trofeo. È consentito aggiungere il nome del vincitore. Il mancato acquisto della coppa comporta la squalifica automatica e la vittoria del secondo arrivato, che a sua volta dovrà provvedere all'acquisto della coppa. Il vincitore ha dodici mesi di tempo per soddisfare le richieste del presente articolo. Entro tale periodo dovrà dimostrare di aver provveduto all'acquisto inviando una foto digitale che lo raffiguri insieme alla coppa all'indirizzo [granparadisoestate\[at\]gmail.com](mailto:granparadisoestate[at]gmail.com).

7 – Non sono previste altre forme di spesa e tuttavia, poiché il comitato organizzatore non prevede l'allestimento di punti di ristoro, è consigliabile che ogni atleta provveda a soddisfare le proprie necessità alimentari come meglio ritiene.

8 – Ogni anno il vincitore avrà l'obbligo di scrivere un breve testo, che sarà pubblicato online all'indirizzo <http://mariobadino.noblogs.org/>. È gradita la produzione di testi anche da parte degli altri concorrenti, le cui impressioni saranno pubblicate sul blog.

9 – Non sono previsti limiti temporali: se per finire l'Aicram vuoi metterci una settimana va benissimo. Rimane l'obbligo di comunicare il proprio tempo, come previsto dall'articolo 5 del presente regolamento.

Per dubbi e informazioni durante la gara: Mario 333 2131617.