



Sky Run Camp Promosio

Tu corri! Al resto pensiamo noi

Eventi speciali: [Trail Running](#)

Difficoltà: 8

Dislivello: 4850mt

Durata: 2g

Lunghezza percorso: 66,5km

Data attività: 28/09/2024 06:00

Termine iscrizioni: 21/09/2024

Prezzo: 140 €

Prime Alps insieme a **Idee di Corsa** presentano il **1° Sky Run Camp Promosio!**

Due giorni di corsa tra boschi, creste, sentieri e villaggi nella selvagge e sorprendenti Alpi Carniche.

Quello che vi offriamo è l'opportunità di **correre leggeri**: Idee di Corsa si occuperà di farvi trovare **il vostro materiale in una tenda apposta per voi** per accogliervi dopo una giornata spesa a **divertirvi tra i sentieri**.

Un Camp ideale per **chi vuole mettersi alla prova con questa disciplina**, ma anche per chi già corre abitualmente queste distanze e vuole usare **l'opportunità per preparare gare lunghe in autonomia**; sarà con voi Fanny, guida AMM e istruttore di trail running che **vi accompagnerà lungo tutto il percorso** tenendo un ritmo tranquillo ed adatto al gruppo, ma vi verrà anche fornita la **traccia gpx** del percorso per **correre in completa autonomia al proprio ritmo**.

1° giorno: partenza ore 6.00 da Malga Promosio, percorso ad anello di 35km e 2750m d+

In Malga Promosio ci sarà la possibilità di fare la doccia (con acqua calda), la cena ed il pernottamento in tenda per singoli o per due persone (solo per chi vuole stare insieme)

2° giorno: partenza ore 6.00 da Malga Promosio, percorso ad anello di 31,5km e 2100m d+
colazione in Malga Promosio e possibilità di fare la doccia all'arrivo

Tutte le informazioni dettagliate sono incluse nel regolamento che potete scaricare al seguente link; inoltre tramite lo stesso link si può scaricare la dichiarazione liberatoria di responsabilità che chiediamo di rimandare firmata una volta confermata l'iscrizione:

[Regolamento e liberatoria](#)

Per qualsiasi altra informazione fate riferimento a fanny.boria@primealps.it

Incluso nel prezzo

- pernottamento in campo base in tende igloo 2 posti per ciascuno
- cena
- colazione
- ristoro a fine tappa per il 1° e il 2° giorno
- servizio doccia (con acqua fredda il 1° giorno e calda il 2°)
- gadget
- spogliatoi
- allestimento campo base
- servizio guida A.M.M. Collegio guide alpine F.V.G.
- assicurazione R.C.
- soccorso da parte degli enti preposti (ambulanza, soccorso alpino) in caso di infortunio

Non incluso nel prezzo

- colazione del 1° giorno
- assicurazione personale
- bevande (alcoliche e non) lungo il percorso o all'arrivo delle tappe (esclusi i ristori a fine tappa previsti nella voce "incluso nel prezzo")
- trasferimento al punto d'incontro ed eventuale trasferimento in caso di ritiro durante il percorso
- tutto quanto non indicato alla voce "incluso nel prezzo"

Attività riservata agli adulti

Punto di ritrovo / Sede del corso:

Malga Promosio, Paluzza (UD)

Elenco materiali necessari:

- borracce per 1,5 litri d'acqua

- gel o barrette energetiche
- scarpe adatte al trail running
- bicchiere
- coperta termica di sopravvivenza
- telefono cellulare con numeri dell'organizzazione
- fischietto di emergenza
- 2 torce frontali con batterie di ricambio
- giacca impermeabile e traspirante con cappuccio, adatta al maltempo in montagna
- berretto o bandana
- guanti da pioggia o in alternativa guanti invernali caldi
- pantaloni o calzamaglia che coprano il ginocchio, indossati o nello zaino
- secondo strato caldo
- benda elastica per fasciature
- crema solare
- sacco a pelo per il pernottamento al campo base
- materassino per dormire
- telefono o orologio con traccia gpx

Prerequisiti:

- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna
- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della corsa ed essere preparati sia fisicamente che mentalmente ad affrontare situazioni limite

Info e contatti guida:

Fanny Boria - A.M.M. collegio Guide Alpine FVG Allenatore I livello di Trail Running
mail fanny.boria@primealps.it
cell 3476566635