

MARCIALONGA RUNNING

MOENA (TN), 04/09/2016



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE	
Organizzatore: Marcialonga	Responsabile:
Email Principale: info@marcialonga.it	Email Secondaria:
Telefono: 0462.501110	Cellulare:
Fax: 0462.501120	Sito Web: http://www.marcialonga.it/marcialonga_running/

09:30

26 km

Strada

Mappa

f

t

G+

i

REDISCOVER YOURSELF
La Complessità Semplificata
Immergiti In Sicurezza

[SCOPRI ORAI](#)

14 anni fa la Marcialonga è diventata anche Running per dare la possibilità a migliaia di runners e amanti della montagna di poter godere della bellezza di una gara in queste splendide verdi vallate con le Dolomiti a fare da cornice.

Chi pratica o semplicemente è appassionato di sci di fondo non può non conoscere la storica Marcialonga, gara internazionale di 70 km che da 44 anni infiamma gli inverni delle Valli di Fassa e Fiemme con partenza da Canazei e arrivo a Cavalese. Ogni anno migliaia di atleti provenienti da tutto il mondo si sfidano su questo splendido percorso dando luogo ad uno spettacolo che ha pochi eguali nel mondo sportivo.

Sull'onda di tale entusiasmo, 14 anni fa la Marcialonga è diventata anche Running per dare la possibilità a migliaia di runners e amanti della montagna di poter godere della bellezza di una gara in queste splendide verdi vallate con le Dolomiti a fare da cornice.

Distanza ridotta rispetto alla sorella maggiore skii, stessi luoghi incantati: 26 km con partenza da Moena e poi via attraverso la Val di Fassa fino a Predazzo dove inizia la Val di Fiemme per giungere in centro a Cavalese, storico arrivo anche della gara di sci di fondo.

Lo scorso anno furono quasi 1.500 i runners al via. Su tutti in campo femminile l'italiana Deborah Toniolo si è aggiudicata la prestigiosa gara con il tempo di 1h:31':55". Tra gli uomini vinse il marocchino Boudalia Said che con 1h:21':33" ha preceduto di 9" Giovanni Gualdi.

Insomma, scenario unico delle Dolomiti e di queste valli, tanti runners di livello e moltissimi appassionati, il calore di una gente abituata a questi eventi che sa come accogliere atleti e famiglie... cosa volete di più? ;)

Ah, avete figli? Bene, c'è anche la minirunning!

Il Percorso

Lunghezza: 26.000 km
Altitudine max: 1.150 m
Altitudine min: 860 m
Dislivello partenza-arrivo: -182 m
Ascesa accumulata: 140 m

Il percorso della Marcialonga Running non presenta particolari difficoltà. Anzi si potrebbe dire che dei 26 km che vi troverete a percorrere, fino a poco oltre la distanza della mezzamaratona, la pendenza sarà quasi sempre negativa e quindi favorevole. La difficoltà si presenta dopo il 22 km dove inizia la salita vera e propria che vi porterà in circa 3 km nel centro di Cavalese, dove è posto l'arrivo.

Il km 0 della Marcialonga Running è a Moena in Piazza de Sotegrava, a 1.150 m sul livello del mare. Da qui si inizia a "scendere" lungo le strade che vi faranno attraversare la Val di Fassa: dopo 4 km vi troverete in località Forno nei pressi dell'Hotel Valsorda a circa 1.100 m e poi ancora giù fino al Centro del Salto di Stalimen al km 7.400.

Ad un terzo di gara (9.600 km) giungerete a Predazzo, dove di fatto le due Valli di Fassa e Fiemme si incontrano.

La strada ancora in declivio vi conturrà al km 14.600 a Ziano di Fiemme ponte sull'Avisio che costeggerete per un po'. Circa 3 km il vostro compagno di viaggio sarà un'altra meraviglia di queste zone: il lago di Tesero, posto a 900 m slm.

Ci siamo, siamo alla mezzamaratona dove verrà rilevato il tempo, a Masi di Cavalese. Qui inizia l'ultimo tratto di strada favorevole che vi porterà al punto più basso della gara (860 m circa) prima di iniziare la salita al km 23. E inizia qui la gara perché i km sulle gambe si fanno sentire e la salita di quasi 3 km che da Masi porta in centro a Cavalese è abbastanza impegnativa. Ma ci siete, è finita, e già vi manca!

Planimetria

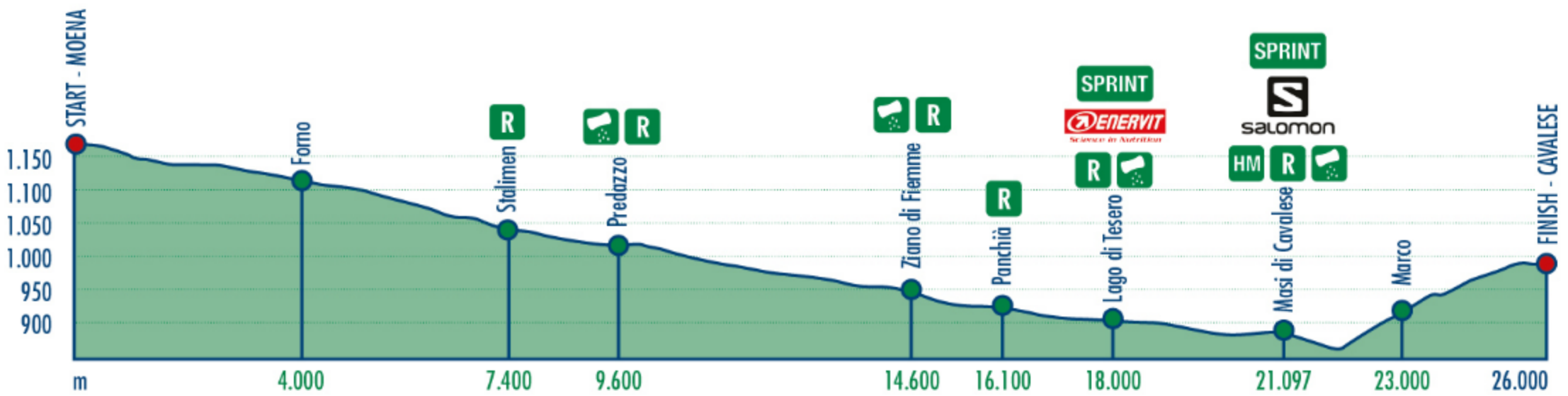


Altimetria

Scarpe uomo WAVE IN SPIRE 12
Stabilità e grande leggerezza!

144,99 €
96,90 €

[Clicca qui](#)



(descrizione e dati: marcialonga.it)

Possibili condizioni climatiche

Moena è sita in una conca tra le Dolomiti, a 1184 metri sul livello del mare. È coronata dai gruppo dolomitico del Catinaccio (Roda de Vael), dei Monzoni (Cima Vallaccia, Sas da Pesmeda) e del Latemar (Monte Toac, Sas da Ciamp). A sud è dominato dalla boscosa mole del Sas da Mezodi, nel gruppo di Viezzena.

Moena presenta un clima freddo/temperato, di tipo F secondo la classificazione italiana. Classificato come Dfb dalla scala di Köppen e Geiger. La piovosità di questa zona è molto elevata, anche nelle stagioni più asciutte.

Analizzando nella fattispecie le medie climatiche del mese di settembre è possibile rilevare una temperatura minima media già abbastanza fresca, intorno ai 7 C°. La temperatura massima media difficilmente supera i 20 C°, fermandosi più probabilmente intorno ai 18.

Come si è detto la piovosità è particolarmente intensa soprattutto nei mesi normalmente più asciutti (luglio/agosto). E infatti nel mese di Settembre si registra un brusco calo delle precipitazione rispetto ai precedenti mesi. Si pensi che ad Agosto cadono mediamente 106 mm di pioggia contro i soli 77 di Settembre. Inoltre occorre ricordare che in questo periodo le precipitazioni con molta probabilità rimangono confinate alle ore pomeridiane della giornata e quindi non interessate dalla gara.

Appare chiaro come, non presentando la competizione particolari differenze altimetriche e planimetriche, le possibili condizioni appena descritte sono da intendersi valide indicativamente per tutte le zone interessate dalla gara. Ovviamente è facile immaginare che, quando i runners si troveranno a passare alle altitudini più basse (900 m slm circa) e in un orario più avanzato nella mattinata, i riferimenti di temperatura indicati sopra potranno essere lievemente superiori.

Stesso discorso, a maggior ragione, per l'arrivo a Cavalese posto a 1.000 m slm dove sono rilevabili medie climatiche di 1/2 C° maggiori rispetto a Moena e precipitazioni pressoché identiche.

VIDEO



GALLERIA IMMAGINI



ALLEGATO

Regolamento