



Tra 150 giorni si svolgerà la decima edizione della Südtirol Ultrarace

Descrizione

Südtirol Ultrarace

Sarentino, 28 marzo 2023 – La stagione podistica 2023 si sta avviando in tutta la provincia. Per uno degli highlight estivi, però le atlete e gli atleti appassionati di corsa in montagna, che arriveranno in Val Sarentino da ogni parte del mondo, dovranno aspettare ancora un po': la decima Südtirol Ultrarace si terrà tra cinque mesi, dal 25 al 27 agosto 2023.

La corsa in montagna estrema lungo l'Alta Via "Hufeisentour" nelle Alpi Sarentine attira il mondo del trail running con le sue qualità note da tempo: il panorama nel cuore dell'Alto Adige è unico, con una fantastica vista sulle Dolomiti, sui gruppi dell'Ortles e del Brenta, sulle Alpi dello Stubai e della Zillertal e sulle Alpi Venoste. Il percorso è molto impegnativo dal punto di vista tecnico, alla Südtirol Ultrarace avere un passo sicuro e non soffrire di vertigini sono priorità assolute.

Con una distanza di 119 chilometri e 7850 metri di dislivello, il tracciato porterà quasi tutti i partecipanti al limite della loro resistenza psicofisica. Anche perché bisognerà trascorrere una – nel caso delle atlete e degli atleti più veloci – o due notti (chi andrà a un ritmo meno sostenuto) senza dormire o dormendo molto poco. In poche parole: anche dieci anni dopo la sua prima edizione nel luglio del 2013, sul suo percorso originario la Südtirol Ultrarace è una gara adatta a persone toste con nervi d'acciaio.

Alla Südtirol Ultrarace sono proposti 4 percorsi



Ma gli organizzatori capitanati dal presidente del comitato organizzatore Josef Günther Mair non offrono soltanto la “distanza regina”. Sono proposti anche tre tragitti più corti, che potranno essere percorsi in una giornata (sabato 26 agosto). Il secondo percorso più lungo prevede 63 chilometri con un dislivello di 3550 metri. In occasione della 10a edizione la cosiddetta Südtirol Ultrarace 63K avrà un nuovo tracciato. Dopo la partenza a Bolzano, si raggiungeranno le tappe intermedie sul Corno del Renon, alla Stöffl Hütte, alla Santa Croce di Lazfons e alla malga Getrum prima di scendere verso il traguardo a Sarentino.

La terza distanza è quasi una classica Marathon, che aspetta tutti i partecipanti con 45 chilometri e un dislivello di 2750 metri (Südtirol Ultrarace 45K). Infine è previsto anche un percorso di 28 chilometri con 1880 metri di dislivello. La Südtirol

Ultrarace 28K è particolarmente adatta per chi corre i primi passi nel trail running, anche perché non prevede tratti esposti o impegnativi dal punto di vista tecnico. “La Südtirol Ultrarace è una festa del trail running rivolta a tutti. Nei quattro percorsi ce n’è per tutti i gusti, a seconda delle capacità, delle condizioni fisiche e di quello che piace”, non si stancano di ripetere gli organizzatori.

Novità: ci sarà una classifica a squadre

Per la prima volta alla Südtirol Ultrarace è prevista una classifica a squadre dedicata ad associazioni e aziende con un minimo di cinque partecipanti per team, nella quale saranno conteggiati i chilometri percorsi fino al traguardo da ciascun componente. Ogni squadra riceverà, oltre a bei premi, una (per le squadre da 5 a 9 componenti) o due sessioni (per le squadre composte da 10 partecipanti in su) di coaching motivazionale, con un rinomato esperto nei campi della salute e del movimento, per tutti i dipendenti o per i soci dell’associazione.

A 150 giorni dalla competizione, procedono a pieno ritmo i preparativi per l’evento di sport estremo in Val Sarentino, che può vantare un nuovo, motivatissimo partner, ossia il noto marchio ASICS. Al momento il comitato organizzatore sta lavorando al programma di contorno per festeggiare come si deve il 10° compleanno della manifestazione. Anche le iscrizioni sono aperte: finora più di 120 atleti e atlete del trail running, provenienti da una decina di Paesi e da 4 continenti, si sono iscritti al grande spettacolo Südtirol Ultrarace. Si accettano ulteriori adesioni sul sito web ufficiale www.ultrarace.it.