

Mon programme :

Mercredi 5 août :

dès 14h Préparation des affaires

- 1. Sac de course (voir règlement)**
- 2. Matériel pour le départ**
- 3. 6 Sacs de suivi...**
- 4. 2 coffrets étanches avec cadenas**

Jeudi 6 août :

Pti déj. Dernier préparatifs et contrôles

Départ du Brassus (5h de trajet) au plus tard à 10h, repas restoroute Gd. St.-Bernard

Dépose d'un coffret étanche avec chaussures autour de l'Alpe di Cruina (Nuffenen).

Dépose d'un coffret étanche avec chaussures près du lac Malvaglia (1er ravitaillement)

Arrivée Roveredo env. 17h. Prise de contact enregistrement...

Repas pizzeria Croce Bianca 18h

Ev. 19h-20h Yoga session with Jessica Jayne

Nuit sur l'Alpe di Cadirello (env 30' au-dessus de Roveredo)

Vendredi 7 août :

Pti déj. Préparation du Boudwig x2

9h Reco jusqu'au refuge San Jorgio à 6km (fin de parcours)

12h30 repas resto La Bola à Monte Laura +41 79 238 42 78

14h distribution des dossards et dépose des sacs de suivi

Sieste et repos dans la voiture

18h Meeting

19h apéro

20h repas des athlètes

22h nuit au-dessus de San Vittore (15' de voiture)

Vendredi 7 août :

6h30 réveil stretching

7h retour vers Roveredo (parking longue durée).

7h30 Pti déj. Boudwig

8h30 Remplissage des gourdes, gestion des clés voitures et cadenas, s'équiper pour le trail.

8h45 Check-in sur la ligne de départ.

9h départ du Ticino wildland 500