

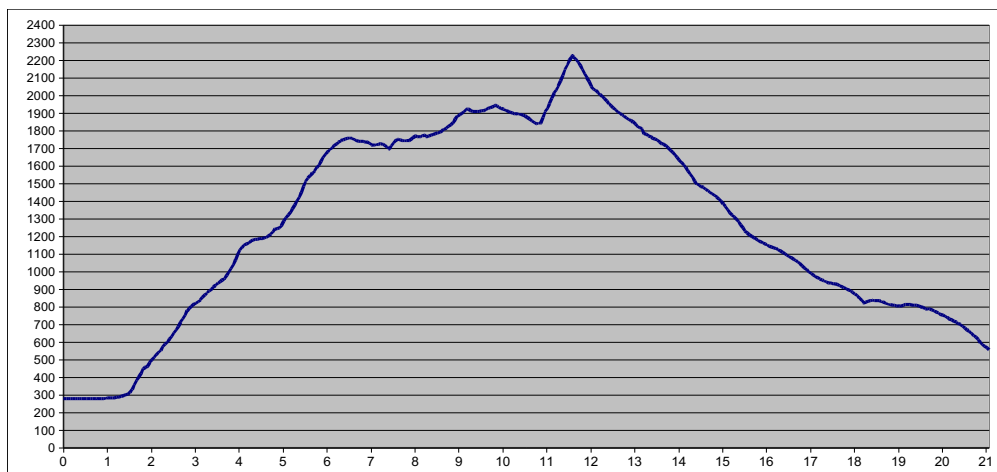
# 25 Mai 2024

## 14. LODRINO-LAVERTEZZO SKYRACE

Die 14. Ausgabe der Lodrino-Lavertezzo Skyrace startet wie immer um **8.00 Uhr auf dem Schulhof von Lodrino (scuole medie)** auf 262 m.ü.M. und endet auf der Piazza von Lavertezzo auf 536 m.ü.M.

Der Streckenverlauf setzt sich aus einem steilen Aufstieg im Lodrino Tal und einem leichteren Abstieg im Verzasca Tal zusammen. Die Strecke misst 21 km, und weist einen Aufstieg von 2190 m und einen Abstieg von 1860 auf.

Nach dem ersten Kilometer auf Asphalt durch den alten Dorfkern von Lodrino, beginnt der steile Weg auf einer Strecke von ca. 5 km bis zur Alpe di Negrös (1750 M.ü.M). Eine abwechslungsreiche auf- und abwärtsführende Strecke von 3 km führt dann zur Alpe Negheisc auf 1880 M.ü.M..Der Weg steigt dann nochmals sehr steil an bis zum panoramareichen Zwischenziel auf der Forcarella di Lodrino (2236 M.ü.M). Der Abstieg beginnt mit einem steilen, teils steinigem, Hang und führt weiter in Richtung Alpe Corte di mezzo auf 1627 M.ü.M. Nach einem steilen Kilometer im Tal Val Piancascia geht der Weg dann angenehm leicht weiter bergab in Richtung Alpe Piancascia-Forno-Cugnera bis zur Ziellinie auf der Piazza von Lavertezzo.



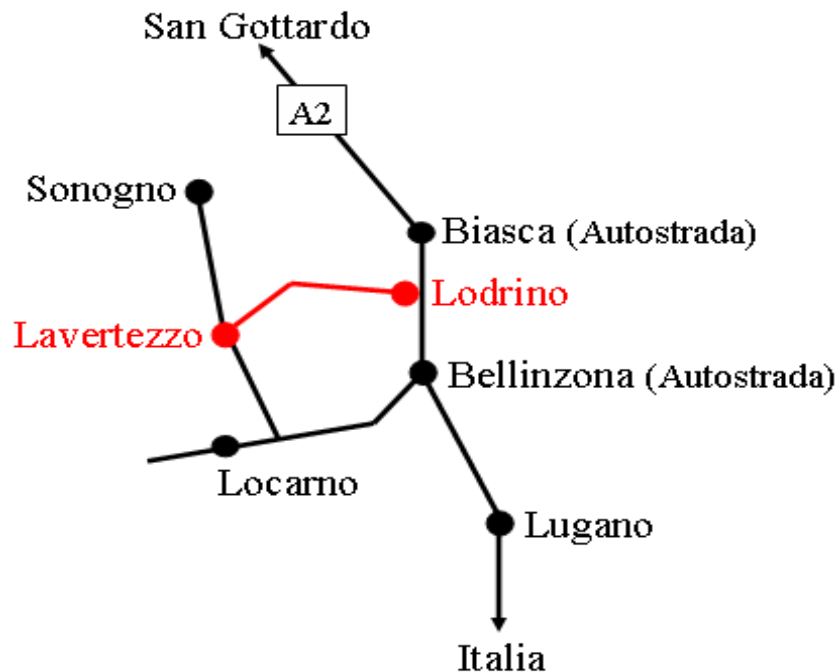
## 7. Lodrino-alpe Alva Berglauf

Zum 7. mal bieten wir die Option an, das Rennen nur bis zur alpe Alva 1570 m.ü.M durchzuführen. Oben angekommen kann das spektakuläre Panorama genossen und dann gemütlich nach Lodrino gewandert werden. Persönliche Gegenstände kann man am Start abgeben und werden von der Organisation auf die Alpe Alva transportiert.

## Plauschlauf (Traversata Popolare)

Für diejenigen die es etwas gemütlicher nehmen wollen organisieren wir eine Plauschüberquerung von Lodrino nach Lavertezzo. Die Strecke ist dieselbe, aber der **Start** ist um **6.00** vom **Schulhof Lodrino (scuole)**. Für Verpflegung ist auf dem Weg gesorgt. Die Startnummern können am Samstag direkt bei der Schule bezogen werden. Die Teilnehmer der Traversata Popolare erhalten ebenfalls ein Startgeschenk.

## Wo sind wir?



## Anmeldung :

Nachmeldungen am Start (Fr., 16.00 - 17.30; Sa: 6.00 - 7:00) CHF: 75.- / EUR: 40.-

Online Anmeldung: [www.lodrino-lavertezzo.ch](http://www.lodrino-lavertezzo.ch)

In der Einschreibgebühr sind Startnummer, Startgeschenk, Mittagessen und organisierte Rückfahrt von Lavertezzo nach Lodrino inbegriffen.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 200 beschränkt. Die Athleten müssen mit Trail-Running Schuhen oder Bergschuhen und langärmeligem Windschutz ausgerüstet sein. Der Gebrauch von Stöcken ist erlaubt, solange sie bis ins Ziel getragen werden.

Auf der Strecke stehen ca. 80 Helfer und diverse Sanitäter, mit Funk ausgerüstet, zur Verfügung und sorgen für Ihre Sicherheit. Trotzdem rufen wir alle Teilnehmer auf, verantwortungsbewusst zu handeln.

**Der Veranstalter lehnt jede Haftung im Falle eines Unfalls ab.**

## Verpflegungsposten:

Legri	562 m	ca. 2.2 km
Lagua	890 m	ca. 3.3 km
Alva	1560 m	ca. 5.7 km
Stüel	1910 m	ca. 9.5 km
Negeish	1881 m	ca.10.5 km

Forcarella di Lodrino	2233 m	ca. 11.5 km
Corte di mezzo	1627 m	ca. 14 km
Pincascia	1137 m	ca. 16.2 km

## **Zeitlimite:**

**2 Stunden bis Monte Alva, 1560 m ca 5.7 km**

**7 Stunden bis Lavertezzo**

## **Freitag 24 Mai:**

**16:00-17.30** Lodrino (Schule): Abgabe der Startnummern

## **Samstag 25 mai 2024 :**

<b>05.45</b>	<b>Lodrino Schule: Start der Traversata Popolare</b>
<b>06:00-07:00</b>	Lodrino (Schule): Letzte Abgabe der Startnummer und Startgeschenk Kontrolle des Materials
<b>07:00</b>	Abgabe der persönlichen Gegenstände für den Transport nach Lavertezzo/Alva
<b>08:00</b>	<b>Lodrino (Schule), Start des Berglaufes</b>
<b>10:30-11:00</b>	Lavertezzo: vorgesehene Ankunft des ersten Athleten
<b>12:00-14:30</b>	Lavertezzo: Mittagessen für Athleten und Zuschauer
<b>14.00</b>	<b>Lavertezzo: Preisverleihung</b>
<b>ab 15:00</b>	Rückkehr nach Lodrino (Bus)

