

A PARTIRE DA  
**€ 15,00**

STARTING FROM € 15,00



# TRAIL RUNNING

Pensa a un nuovo modo di vivere la montagna...

Corrici attraverso!

Experience a new way of enjoying  
the mountain by running!

# VIVERE LA NATURA CORRENDO

## EXPERIENCE NATURE THROUGH RUNNING

Il trail running è una specialità della corsa a piedi che si svolge in ambiente naturale, generalmente su sentieri, non importa se in montagna, deserto, bosco, pianura o collina, con tratti pavimentati o di asfalto limitati che al massimo e in ogni caso non devono eccedere il 20% del totale della lunghezza del percorso. Normalmente questa attività è caratterizzata da una considerevole lunghezza dei percorsi oltre che dal superamento di dislivelli importanti, tanto positivi che negativi. La cooperativa insieme ad esperti accompagnatori vi guiderà attraverso i sentieri e le strade del Nerone e Montiego. Una corsa, un trail attraverso le gole, i boschi, i sentieri delle nostre montagne, una serie di percorsi studiati per vivere un'esperienza unica e assaporare il gusto del territorio perchè grazie alla collaborazione dei ristoratori locali dopo le uscite vi aspetteranno per degustare i prodotti tipici del territorio.

### CONSIGLI/RACCOMANDAZIONI

- Provare il percorso solo se si è in buona salute e con un grado di allenamento adatto alle gare di montagna.
- Non addentrarsi su sentieri e strade che non si conoscono.
- Non gettare rifiuti sul percorso.
- Non infastidire gli animali.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota individuale di partecipazione di una esperienza di Trail Running è a partire da € 15,00. Numero minimo di partecipanti pari a 6. L'età minima dei partecipanti deve essere di 15 anni. La quota non comprende quanto non espressamente indicato.

Trail running is a feature of racing on foot which takes place in a natural environment, generally on paths, in diverse settings such as mountains, desert, woods, plains or hills, with limited paved or asphalt stretches not exceeding 20% of the total length of the route. Normally this activity is characterized by long routes and some challenges for runners to overcome. So come on, start running!

The cooperative together with their expert guides will guide you through the paths and roads of Nerone and Montiego. Participants will take part in a run along trails that go through the gorges and the woods of our mountains, and experience a series of routes. At the end runners will be able to savour local products thanks to the collaboration between the cooperative and local restaurants.

The price per person starts from € 15.00.

### PLEASE NOTE

- Try the route only if you are in good health and have a degree of training suitable for mountain races.
- Do not go along paths and roads that are unmarked.
- Do not throw rubbish along the route.
- Do not bother animals.

### PRICE

The price per person for a Trail Running experience is from € 15.00. There must be a minimum number of 6 participants. The minimum age of participants is 15 years old. The price is inclusive of what has been specifically stated.



# AL MONTIEGO PER LA STRADA DELLA TRANSUMANZA AT MONTIEGO ON THE ROAD TO TRANSUMANZA



Un suggestivo percorso che parte dall'azienda agricola Catani, si arriva a San Silvestro e da lì si prosegue fino ad arrivare alla strada brecciata principale del Monte Montiego dove si inizia a salire tra i tornanti stretti facendo attenzione alle buche scavate dall'acqua e ammirando le pinete che circondano il percorso.

**Altimetria** 700 m

**Km** 12

**Abbigliamento necessario**

scarpa da trekking, camel back, telefono cellulare

**Tipo di percorso** sentieri, sterrato, asfalto

**Fontane lungo il percorso** no

**Durata** una giornata

A scenic route that starts from the Catani farm, arrives at San Silvestro and from there we continue until we reach the main tarmacked road of Monte Montiego from where we start to climb up around the tight hairpin bends, taking care not to step into the holes produced by heavy rainfalls and admiring the pine forests surrounding the path.

**Altitude** 700 m

**Km** 12

**Necessary gear**

trekking boots, camel back hydration packs, mobile phones

**Type of paths** dirt roads, tarmacked roads

**Drinking wells along route** no

**Duration** one day

# FINO AL CIPPO DEL GIRO D'ITALIA UNTIL THE CIPPO DELGIRO D'ITALIA



Il luogo dell'appuntamento è già di per se affascinante, tra le gole della montagna. Un breve tratto di asfalto in discesa e poi subito in salita per la vecchia mulattiera, tutta brecciata, tra calanchi e una fitta vegetazione per arrivare al Cippo del giro d'Italia che ha visto attraversare i più grandi campioni del ciclismo, da lì ripartiamo per la vecchia strada cantoniera protagonista della nerone run per arrivare al punto di partenza.

**Altimetria** 1000 m

**Km** 24

**Abbigliamento necessario**

scarpa da trekking, camel back, telefono cellulare

**Tipo di percorso** sentieri, sterrato, asfalto

**Fontane lungo il percorso** no

**Durata** una giornata

This fascinating meeting place is situated among the gorges of the mountain. We run along a short stretch of tarmacked road downhill and then uphill along a gravel path to the old mule track among gullies and dense vegetation to then reach the Cippo del giro d'Italia which has seen the greatest cycling champions cycle by. From there we leave for the old road and finally return to the starting point.

**Altitude** 1000 m

**Km** 24

**Necessary gear**

trekking boots, camel back hydration packs, cell phones

**Type of path**, dirt roads, tarmacked roads

**Drinking wells along route** no

**Duration** one day

# SUL PERCORSO DELLA NERONE-RUN ALONG THE NERONERUN TRAIL



Per chi lo conosce sa già che il percorso è molto duro soprattutto in discesa ma il fascino di una corsa per la vecchia strada cantoniera attraverso il monte Nerone ripaga di tutto lo sforzo. La strada tutta asfaltata che è protagonista della NeroneRun sale su tornanti morbidi e ti mostrano ad ogni curva un panorama nuovo, ogni metro l'orizzonte si sposta di più e quando è tutto sereno ci si perde sull'infinito. Si arriva alla cima del Nerone nei pressi delle antenne che sovrastano il panorama e da lì c'è da perdere il fiato per la bellezza che si ha di fronte.

**Altimetria** 900 m

**Km** 22,5

**Abbigliamento necessario**

scarpa da strada, camel back, telefono cellulare

**Tipo di percorso** asfalto

**Fontane lungo il percorso** no

**Durata** mezza giornata

For those who have already experienced this run they are aware of the level of difficulty especially going downhill, but the charm of a race along the old road of Monte Nerone is well worth the effort. The paved road that is the main feature of the Nerone-Run goes along soft hairpin bends and reveals to the runner a different landscape at every curve. At every meter the horizon shifts and when everything is clear you get lost in the infinity of the landscape around you. Once at the top of the Nero near the antennas that overlook the panorama you will be overwhelmed by the breathtaking scenery in front of you.

**Altitude** 900 m

**Km** 22,5

**Necessary gear**

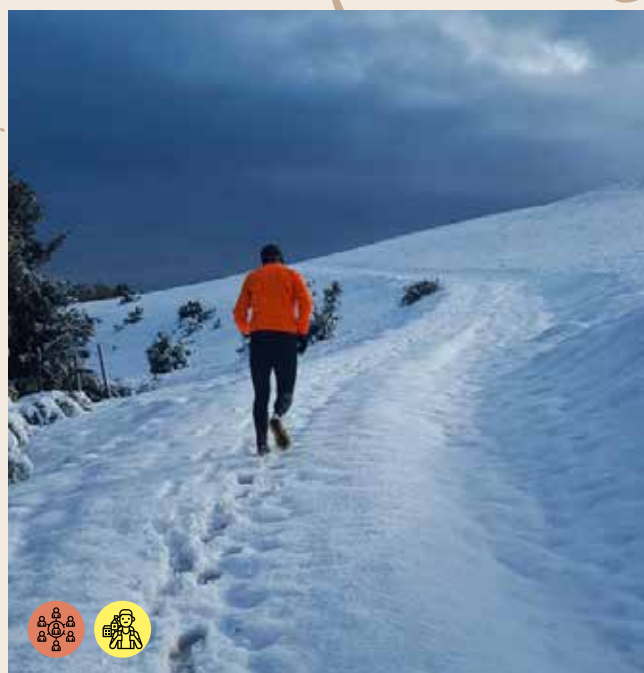
Running shoes, camel back hydration pack, cell phone

**Type of path** tarmacked road

**Drinking wells along route** no

**Duration** half day

# CORRENDO SUI SENTIERI DEL MONTIEGO RUNNING ALONG THE TRAILS OF MONTIEGO



Un suggestivo percorso attraverso il sentiero N° 5 del monte Montiego. Partenza dal palazzetto dello sport, si inizia subito ad arrancare, costeggiamo la montagna dal lato sud. Si sale ancora fino al bivio del sentiero 5 e 6, eccoci finalmente alla cima! Giro "la cravatta", uno sguardo al panorama che si apre tutto intorno e adesso si inizia a scendere per la strada brecciata. Qualche km fino ad arrivare a Ca'Pazzo e poi l'arrivo.

**Altimetria** 800 m

**Km** 18

**Abbigliamento necessario**

scarpa da trekking, camel back, telefono cellulare

**Tipo di percorso** sentieri, sterrato, asfalto

**Fontane lungo il percorso** no

**Durata** mezza giornata

A fun run along path N ° 5 of Monte Montiego. Departure is from the sports hall, then we immediately start to run circling the mountain from the south side. We go up again to the junction of path 5 and 6, and here we are finally at the top!

We admire the landscape opens all around and then we start to go down the gravel road. After a few kilometres we get to Ca'Pazzo and then the arrival site.

**Altitude** 800 m

**Km** 18

**Necessary gear**

trekking boots, camel back hydration pack, cell phone

**Type of path**, dirt roads, tarmacked roads

**Drinking wells along route** no

**Duration** half a day