

# Altopiano delle Cinque Miglia: tutto quello che c'è da sapere per correre la Marathon a Rivisondoli

Comincia a prendere sempre più forma la seconda edizione della **Marathon dell'Altopiano delle Cinque Miglia** a cura della Bike Inside Team e prova di Abruzzo Mtb Cup in data **20 luglio** a Rivisondoli (L'Aquila).

Fatica permettendo, si può scegliere tra la marathon di 65 chilometri (2000 metri di dislivello) e la granfondo di 38 chilometri (1000 metri di dislivello) in cui pedalare ed ammirare in tutta la sua bellezza del territorio degli altopiani maggiori d'Abruzzo, le alte vette delle Toppe del Tesoro, il laghetto glaciale di Pantaniello, il Monte Greco, il Calvario, il Monte Pratello, il Valico della Portella, il borgo rinascimentale di Pescocostanzo, la moderna Roccaraso e Rivisondoli, confermata ancora come sede di partenza ed arrivo di questa incantevole e dura cavalcata in sella a una mountain bike.

Non solo si pedala: in compagnia dello staff Bike Inside Team è prevista una escursione serale sabato 19 e una la mattina di domenica 20 nei boschi che circondano l'Altopiano delle Cinque Miglia; fra tutti i partecipanti alla marathon e alla granfondo in palio a estrazione due crociere MSC offerte dal Team Celeste Procycling di Giorgio Mottironi.

L'accesso in paese è possibile solo in bici o a piedi: per questo è stato attrezzato un parcheggio nei pressi del campo sportivo, dove sono presenti anche le docce. L'organizzazione ha ingaggiato dei vigilantes per sorvegliare il parcheggio onde evitare gli spiacevoli episodi di furti che si sono verificati, in più di qualche occasione, nelle varie manifestazioni.

*"Stiamo organizzando tutto nei minimi dettagli - dichiarano congiuntamente Luigi Troiano e Paolo Festa -, dal ricco pacco gara, alla logistica e anche i parcheggi causa gli esigui spazi nel centro storico del paese. Siamo orgogliosi di preparare nuovamente un evento capace di dare lustro alla città di Rivisondoli e al movimento del fuoristrada in Abruzzo, oltre a fare una grande pubblicità al territorio con il continuo andirivieni delle mountain bike sui due percorsi che abbiamo allestito e ben segnalati".*

Dalle parole degli organizzatori si evince un messaggio: non resta che iscriversi e programmare la terza domenica di luglio all'insegna della passione per la mountain bike in una delle gare più apprezzate da tutti i bikers abruzzesi ed extra-regionali.

## PROGRAMMA ESCURSIONE

Sabato 19 XTERRA Clinic: lezione di tecnica di mountain bike e prova frazione più tecnica del percorso Marathon

Ritrovo alle 15 in piazza e registrazione

dalle 15,30 alle 16,30 campo scuola con esercizi di tecnica

dalle 17 alle 19 allenamento su percorso gara in MTB e trial running.

ristoro

dalle 19,30 alle 21,30 escursione serale per andare a vedere tutti insieme un suggestivo tramonto

ore 21,30 cena

Domenica 20 l'escursione Bike Inside Team sull'altopiano delle Cinque Miglia

ore 9,30 partenza

ore 12,30 rientro

ore 13,00 pranzo

## INFO GENERALI

Ritiro Pacchi Gara: sabato 19 luglio dalle 16 alle 18; domenica 20 luglio dalle 7 alle 8.30

Oltre alla Marathon e alla Gran Fondo è prevista una Cross Country riservata ad Esordienti ed Allievi e 2 escursioni aperte a tutti, una il sabato sera e una la domenica mattina.

Partenza marathon e granfondo ore 9.00 presso il Campo Sportivo in Via Fonticella

Partenza cross country ore 10.00 presso Piazza Garibaldi

T-shirt garantita solo ai primi 300 iscritti

Per iscriversi alla gara si deve effettuare il versamento di 20,00 € fino a venerdì 18 luglio, poi costerà 25€ e sarà possibile farlo solo sul posto la mattina del 20 luglio, salvo diversi accordi presi direttamente con lo staff organizzativo. Inviare il bonifico a: ASS. SPORTIVA DILETTANTISTICA BIKE INSIDE TEAM IT45B0538715501000000480656; dopo aver fatto il bonifico, riempire il modulo online indicando nelle note il numero di CRO