

Verzasca Trail Running

B2B2B Bardughè-Barone-Bardughè

La valle Verzasca offre una corsa lunga che collega due versanti della valle molto distanti tra di loro, simile al R2R2R del Gran Canyon del Colorado (*Rim to Rim to Rim*), in un paesaggio alquanto diverso ma sicuramente molto pittoresco.

35,4 km dividono la capanna Bardughè dalla Capanna Barone passando sul Sentierone del fondovalle. In andata e ritorno il B2B2B totalizza così 70,8 km e un dislivello di ca. 3300 m in salita e altrettanti in discesa.

Le regole sono semplici: il percorso è effettuato entro un giorno di calendario, singolarmente o in gruppo, ma sempre in completa autonomia.

La partenza è stabilita in un punto a scelta sul percorso, si raggiunge la Capanna Bardughè, la Capanna Barone (o viceversa) e si ritorna al punto di partenza. Il tempo di percorrenza è calcolato dal momento di partenza a quello di arrivo, pause incluse.

Ogni corridore deve essere in grado di valutare le proprie capacità, le condizioni ambientali e meteorologiche, anche se il percorso si svolge su sentieri escursionistici senza particolari difficoltà.

Sul tracciato si incontrano numerose fontane di acqua potabile, alcuni ristori e la valle è ben servita dal trasporto pubblico (fino a Sonogno), con fermate lungo tutta la strada. La parte alta del percorso è sprovvista di copertura telefonica, nella stagione turistica i sentieri sono molto frequentati da escursionisti.

B2B2B – Bardughè a Barone a Bardughè – una intrigante corsa lunga su sentiero (trail run) in un paesaggio affascinante, è una sfida con sé stessi, non una gara...

foSpi, 3 ottobre 2014, 15h 45' (03:00h - 18:45h, dal P.te di Corippo)



Info:

http://it.wikipedia.org/wiki/Valle_Verzasca
<http://www.museovalverzasca.ch/it/13/home.aspx>
<http://www.lodrino-lavertezzo.ch/>
<http://www.bardughe.ch/>



Verzasca Trail Running

B2B2B

Bardughè-Barone-Bardughè

The Verzasca Valley offers a long run from one end to the other, very like the R2R2R of the Gran Canyon of the Colorado (*Rim to Rim to Rim*). In a magnificent landscape the trail mainly follows the main river.

The trail from Bardughè to Barone, hitting the bottom of the Valley, is 35,4 km (22 mi) long, the B2B2B run totals therefore 70,8 km (44 mi) and about 3300 m (11'000 ft) up and down.

The rules are simple: the run is to be completed in a calendar day, individually or in group, and in full autonomy. Start can be anywhere on the trail, go to Bardughè, Barone (or viceversa) and back to the starting point. The time is computed from start to end, breaks included.

Every runner must be aware of its own capabilities and be able to evaluate the environmental and the meteorological risks that may be encountered on the way, even if the run is on well kept hiking paths.

Along the trail there are plenty good water points, a few restaurants and the Valley is served by public transportation up to Sonogno. The northern part of the trail lacks phone coverage.

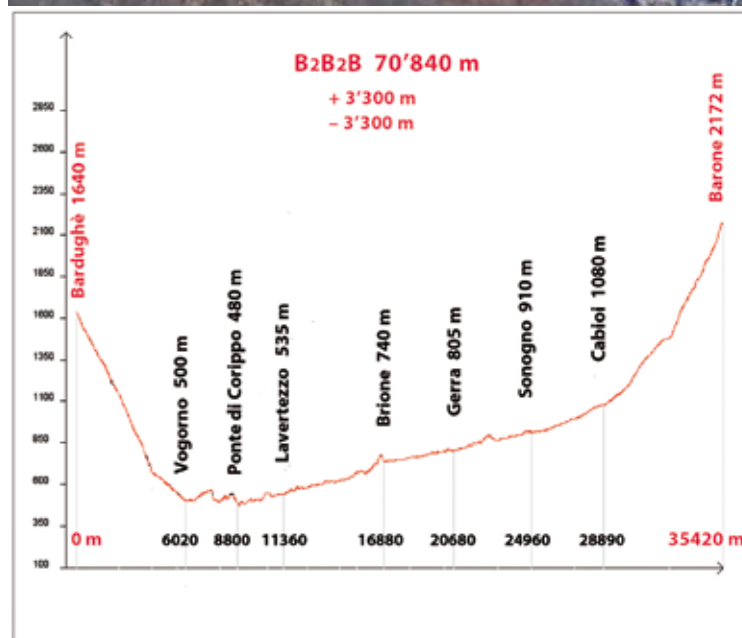
During the tourist season the numerous hikers take a walk on the trail. Except in high winter (snow cover) for most of the year at least part of the trail (on the bottom of the Valley) is accessible.

The B2B2B – **Bardughè to Barone to Bardughè** – a superb trail run in a awesome landscape, is a challenge with yourself, not a race...



B2B2B

**Bardughè
Barone
Bardughè**



Verzasca Trail Running