"Attacco al CANTO ALTO" (*Cat Ólt*)

- CORSA INDIVIDUALE A CRONOMETRO di 14 KM sui sentieri del Monte Canto Alto (BG)
Presentazione fotografica:
https://www.youtube.com/watch?v=QSn_IG5HqtE&ab_channel=MicheleDall%27Ara

Il Canto Alto (*Cat Ólt* in bergamasco) è una montagna delle Prealpi Bergamasche alta 1146 Mt. Si trova in provincia di Bergamo, all'interno del Parco dei Colli, sopra il paese di Sorisole, al confine con il comune di Zogno. È l'ultima elevazione della dorsale che separa i corsi dei fiumi Brembo e Serio.

Può essere raggiunta in molti modi, i suoi pendii sono segnati da numerosi sentieri che permettono di raggiungere la vetta a Sud dall'abitato di Sorisole, a Est da Monte di Nese oltrepassando il Monte Cavallo, a Nord da Poscante (frazione di Zogno) e a Ovest dalla contrada Cler nel comune di Sedrina, o da Bruntino fraz. del comune di Villa D'Almè.

Nelle giornate limpide, dalla cima è possibile ammirare un panorama a 360°: a Sud è possibile osservare Bergamo e la pianura fino al profilo lontano degli Appennini; ad Ovest in primo piano vi sono il Monte Linzone, il Resegone e le Grigne, sullo sfondo il Monte Rosa e il Monviso; a Nord si ergono le cime delle Prealpi Orobiche, la Presolana, il Pizzo Camino; a Est il Bronzone e le cime bresciane.
Poco sotto la vetta c'è il rifugio degli Alpini e ai prati Parini c'è l Agriturismo Prati Parini (verificare l'eventuale apertura).

I sei PERCORSI sono:

1 LAEL (nuova ciclabile in Maresana, via Maresana, Ponteranica, segnavia 316/ via Castello (della Moretta)) lunghezza 1,43 km pendenza media 1,9%, dislivello 34 mt

video https://www.youtube.com/watch?v=dMGfRMYViuY&t=8s&ab_channel=MicheleDall%27Ara

strava https://www.strava.com/segments/26319979

garmin https://connect.garmin.com/modern/course/46382112

gpx https://drive.google.com/file/d/1pzx-bd_W6l4PNO5iupcStaPQRsO4Pkou/view?usp=sharing

2 CA' DEL LATTE - CANTO BASSO (via Croce dei Morti, Ponteranica, seguendo sentiero 533/ al Canto Basso 900 m.s.l.m.) lunghezza 4,08 km, pendenza media 5,4 %, dislivello 221 mt (cat. di salita 3)

video https://www.youtube.com/watch?v=f2OBZ5hmJjg&t=12s&ab_channel=MicheleDall%27Ara

strava https://www.strava.com/segments/24952575

garmin https://connect.garmin.com/modern/course/46381955

gpx https://drive.google.com/file/d/1gCKktt-Te1cyteQOnbui51kuK-uxyWQ4/view?usp=sharing

3 GIRO del MONTE (Bastia) (dall'acquedotto di via Gaione, Villa D'Almè, seguendo il sentiero 104 carrabile/ a via Bruntino Alto, Bruntino) lunghezza 2,37 km, pendenza media 2,5%, dislivello 72 mt

video https://www.youtube.com/watch?v=oEMHOJOup64&t=91s&ab_channel=MicheleDall%27Ara

strava https://www.strava.com/segments/11231266

garmin https://connect.garmin.com/modern/course/46312065

gpx https://drive.google.com/file/d/1JYuMMT91DAorEfBafmdSXP45xNbRkMK3/view?usp=sharing

4 BERGAMO NON MOLLA (dal Monumento dei Fanti, zona Pisgiù, Sorisole, tagliafuoco segnavia 219/ fine della strada alla Forcella di Rua) lunghezza 0,99 km, pendenza media 11,2%, dislivello 112 mt (cat. di salita 4)

video https://www.youtube.com/watch?v=ScsxQR60Liw&t=14s&ab_channel=MicheleDall%27Ara

strava https://www.strava.com/segments/23024445

garmin https://connect.garmin.com/modern/course/46413626

gpx https://drive.google.com/file/d/1JFgnTmSAM14p8V9jZZvTA41msayRBbqN/view?usp=sharing

5 PRATI PARINI /CROCE del CANTO ALTO (Prati Parini, Sedrina, sentiero CAI 507/ fino a qualche mt prima della croce del Canto Alto) lunghezza 3,02 km, pendenza media 9%, dislivello 287 mt (cat. di salita 3)

video:

strava https://www.strava.com/segments/11307134

garmin https://connect.garmin.com/modern/activity/6192696472

gpx: https://drive.google.com/file/d/1td_P8koURgbRIOzA2DSKwc09KYNbqPPI/view?usp=sharing

foto web https://www.pieroweb.com/fotobrembane/cantoallto/cantoalto3-18genn18.html

6 PISGIU'/CANTO ALTO 220* **(localita Pisgiù, via Botta Alta Sorisole, sentiero classico segnavia 220 /alla Croce del Canto Alto) lunghezza 2,9 km pendenza media 20,1% dislivello 569 mt (cat. di salita 2).** ***valevole anche singolarmente***

video: https://www.youtube.com/watch?v=_L6zrQ854Rw&ab_channel=MicheleDall%27Ara

strava https://www.strava.com/segments/9823833

garmin https://connect.garmin.com/modern/course/47960294

gpx https://drive.google.com/file/d/1QpmrFNAHcVJfR44O3JmivVBa8ypBBrls/view?usp=sharing

descrizione/foto da sito web http://www.icollidibergamo.it/percorsi/percorsi-canto-alto/il-monte-canto-alto-da-sorisole-loc-pisgiu/

REGOLAMENTO

I segmenti si potranno percorrere quando e quante volte si vorrà da inizio anno fino ad aprile 2021, verrà preso il miglior tempo dei singoli segmenti fatto nel periodo previsto e sommati in un unica classifica che verrà aggiornata mensilmente.
Gli atleti saranno in completa autonomia (liquidi/solidi/rifiuti) e responsabili delle loro condizioni fisiche e della valutazione della sicurezza del percorso, obbligatorio sarà rispettare le Normative Statali che saranno in Vigore nei mesi in questione.
La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Per quanto non previsto dal presente regolamento, viene applicato quello delle relative Federazioni o Enti di riferimento podistici.
La manifestazione è aperta a tutti gli sportivi.

Verrà utilizzata l'applicazione STRAVA per rilevare i tempi cronometrici fatti su percorsi predefiniti sui quali bisognerà cimentarsi con un orologio satellitare.

I sentieri e le località proposte sono ben battute e conosciute da chi frequenta il Monte, non saranno segnati per la gara, ci saranno le tracce virtuali per ogni segmento (gpx/strava/garmin), partire e arrivare qualche mt prima della traccia.

Per entrare in classifica gli atleti sono obbligati a seguire il segmento e pubblicare l'allenamento in modalità GARA che tiene conto del tempo effettivo impiegato sul percorso ed entro 24 ore dallo svolgimento.

Verrà stilata una Classifica per Somma dei 6 percorsi... giudici/atleti verificheranno la veridicità dei dati dei concorrenti prima di pubblicare le classifiche ufficiali.
Verranno presi i dati pubblici degli atleti, nome/cognome/ soprannome e tempo cronometrico come da applicazione, per novità e aggiornamenti esiste un Gruppo dedicato all'evento: https://www.strava.com/clubs/676006

L'Iscrizione è gratuita iscrivendosi all 'applicazione STRAVA e percorrendo i segmenti, dal 1 gennaio al 30 aprile 2021.
I concorrenti verranno divisi anche per CATEGORIE D'ETA':

A da 18 a 24 anni	***B da 25 a 34 anni***	***C da 35 a 44 anni***
D da 45 a 54 anni	***E da 55 a 64 anni***	***F da 65 a 100 anni.***

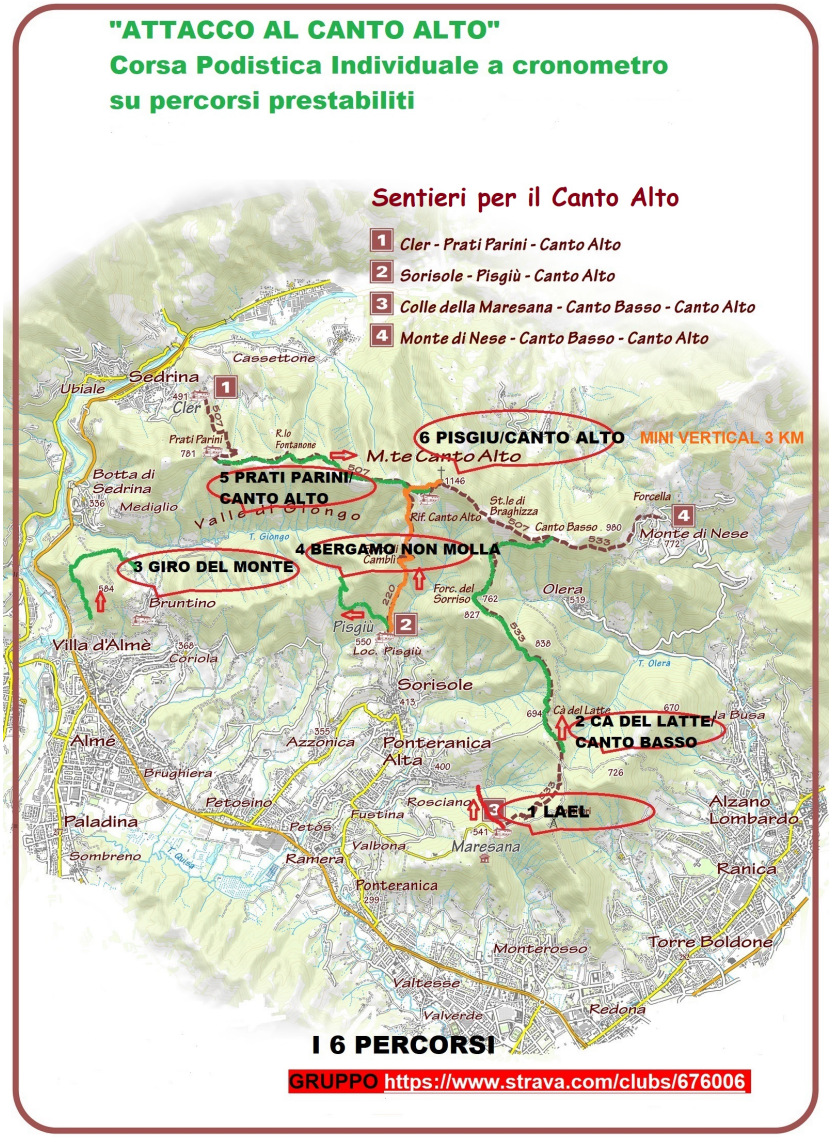
PREMIAZIONE

Verranno premiati i primi 3 Assoluti Maschili 3 Femminili che completeranno i 6 segmenti e i Primi delle 6 Categorie M/F (non cumulabile con l'assoluta).
Premio speciale (cumulabile) al 1 M/F Assoluto nel Mini Vertical: Pisgiù/ croce Canto Alto (6 tappa), Record storici di Roberto Antonelli 24:37 e Paola Persico 44:17.
1 Premio M: Buono spesa alimentare di 50 € offerto dagli Alpini di Petosino (BG)
1 Premio F: Abbonamento annuale alla rivista mensile Orobie

I Premi saranno da considerarsi solo in Natura in relazione agli sponsor che forniranno solo materiale tecnico sportivo o di loro produzione e verranno comunicati attraverso web.
Per i Media e per farci riconoscere tra di Noi è cosa gradita una Foto dell'atleta mentre corre su uno dei 6 percorsi (non obbligatoria nel rispetto della privacy).
Premi da ritirare presso i negozi aderenti all'iniziativa o consegnati a mano.
Classifiche mensili su Podismo Lombardo https://www.podismolombardo.it/

Buoni spesa, cesti e prodotti locali sono offerti da:
- **PANIFICIO LEIDI Via Martiri della Libertà 54/b, Petosino (BG)**
- **BERGAMASCHI ROBERTA Salone Unisex Via Garibaldi 56, Ponte S.Pietro (BG)**
- **PHYTO GARDA Medical Line, Rivoli Veronese (VR)**
- **ALPINI di Petosino Sezione di Bergamo**
- **GIVOVA POINT di Andrea Regazzoni Via Sigismondi 47/b, Villa D'Almè (BG)**
- **MOUNTAIN SHOP Via Pontesecco 4, Ponteranica (BG)**
- **AGRITURISMO PRATI PARINI Sedrina (BG) https://www.agriturismopratiparini.com/**
- **AVIS di Petosino Associazione Volontari Italiani del sangue**
- **OROBIE Rivista mensile sulle Orobie https://www.orobie.it/**
- **Comune di VILLA D'ALME' (BG)**
- **MILESI SPORT Via Piazzalunga 49, San Giovanni Bianco (BG)**
- **RIFUGIO CANTO ALTO Amici del Canto Alto, Colle D'Anna, Sorisole (BG)**

Video c/droni https://www.youtube.com/watch?v=Inv3QyoCX6Y&ab_channel=LeMontagne, https://www.youtube.com/watch?v=hwbdMa3PhBM&ab_channel=MarcoeGina, https://www.youtube.com/watch?v=_EOxsGEJyoM&ab_channel=ValBrembanaWeb



Divisi su sei percorsi ma uniti nella Natura in un unica classifica!

In Fede il Comitato Organizzatore