



3 - 9 settembre 2016

25.000 m D+ 200 miles - 350 km

4K: DOMANI 3 SETTEMBRE PARTE LA PIU' DURA E INNOVATIVA SFIDA DI ENDURANCE TRAIL AL MONDO

Fra le maestose vette dei 4 Quattromila valdostani, oltre 600 atleti da tutto il mondo

Conto alla rovescia per la partenza della prima edizione del **4K Alpine Endurance Trail Valle d'Aosta**. **Domani, sabato 3** settembre a Cogne gli oltre 600 atleti sfideranno se stessi e la natura in questo *straordinario evento di endurance trail running* organizzato dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta e dal Forte di Bard. I corridori avranno **155 ore** (7 giorni) per percorrere **350 chilometri** lungo il confine, alle pendici dei **4K**, ovvero le **quattro vette più alte delle Alpi: Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino, Gran Paradiso**. Un itinerario che si snoda in senso orario lungo le Alte Vie n. 1 e n. 2, con passaggi tra i **300** e i **3.300 metri** di altitudine slm per **25.000 metri** di dislivello positivo.

Il tempo limite per completare la gara è venerdì 9 settembre, ma il vincitore e i primi concorrenti sono attesi al traguardo già tra martedì e mercoledì. Una gara di grande valore competitivo, che richiede agli atleti un notevole sforzo fisico e mentale, dove si corre di notte e di giorno, con qualunque condizione meteo, ed è quindi necessario porre particolare attenzione all'alimentazione e alle ore di sonno anche se i concorrenti che arriveranno per primi, di fatto, faranno solamente brevissime pause di microsonno.

Ma la gara, **con partenza e arrivo a Cogne, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso** allo stesso tempo, ha un grandissimo valore naturalistico: un appuntamento per gli appassionati di sport estremi, ma anche e soprattutto **un'occasione unica per immergersi in uno scenario naturalistico di incomparabile bellezza**.

I NUMERI

607 gli atleti selezionati fra i **migliori sportivi del panorama mondiale, 544 uomini e 63 donne provenienti da 29 paesi**: Andorra, Austria, Belgio, Bulgaria, Canada, Cina, Danimarca, Federazione Russa, Francia, Germania, Giappone, Grecia, Hong Kong, Italia, Nuova Caledonia, Paesi Bassi, Perù, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Repubblica Ceca, Romania, Serbia, Spagna, Stati Uniti, Sudafrica, Svizzera, Thailandia, Turchia. **68** gli atleti che gareggeranno in coppia: **20 le squadre a coppie maschili, 14 quelle maschili e femminili. Tra i campioni, Bruno Brunod, Francesca Canepa, Abele Blanc, Dennis Brunod**. In gara anche il pilota di F1 Gianni Morbidelli e Alessandro Di Giovanni, team manager di Technogym e specialista di Iron Man.

La sfida si corre in regime di semi-autosufficienza. L'età minima per partecipare è di 21 anni, da compiere nel 2016. **L'accompagnamento tecnico è vietato**.

IL PERCORSO: 350 km straordinari immersi in cotesti incontaminati, storia e cultura
Il tracciato valorizza luoghi chiave del patrimonio ambientale, storico e culturale della Regione, tra i quali il famoso Forte di Bard, e tocca località turistiche molto note come La

Thuile, Courmayeur, Breuil-Cervinia, Champoluc, Gressoney e Cogne, offrendo inoltre ad atleti e pubblico l'opportunità di scoprire splendidi siti meno conosciuti. In tutto sono **33 i Comuni valdostani** coinvolti nell'evento. Tra questi, 7 saranno sede delle basi vita: Cogne, Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney-Saint-Jean e Donnas. I runner attraverseranno le meraviglie di questo paesaggio alpino, accompagnati dal calore e dall'amicizia delle migliaia di spettatori che giungeranno ad acclamarli e a sostenerli. Li attende un'esperienza estrema, in cui sarà determinante l'endurance mentale oltre a quella del corpo, in un vero e proprio viaggio fisico, introspettivo ed emozionale.

4KWEB TV, APP, LIVE GARA E GPS: LA TECNOLOGIA AL SERVIZIO DELLO SPORT

- **GPS satellitare:** sarà possibile seguire il live della gara di ciascun runner tramite il GPS satellitare attraverso un'interfaccia grafica di altissima qualità.
- **Web TV:** Il pubblico potrà assistere alla gara anche attraverso le dirette della Web tv che saranno trasmesse sul sito ufficiale dell'evento.
- **App YB Races:** scaricando sul proprio smartphone l'app gratuita sarà possibile seguire live la gara.
- **Video del percorso:** è online sul sito **4kvda.com** e sul canale YouTube **4kvda** il video del percorso realizzato tramite Google Earth.

DIRETTE RADIO

Top Italia Radio, media partner locale della gara, seguirà ogni giorno l'evento: venerdì 2 settembre dalle ore 13.00 alle 19.00, da sabato 3 a venerdì 9 settembre dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 19.00, sabato 10 settembre dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 15.00.

LE NOVITÀ DEL 4K: SICUREZZA AL SERVIZIO DELLA COMPETIZIONE

La Regione Autonoma Valle d'Aosta ha deciso di proporre un proprio progetto, assumendone la regia, con un preciso obiettivo: coinvolgere attivamente l'intero territorio, concentrare il massimo degli sforzi sulla sicurezza e la spettacolarità della competizione, valorizzare tutte le forze in campo.

GPS satellitare obbligatorio - La principale novità che il 4K presenta è il **GPS satellitare di ultimissima generazione che garantirà la copertura assoluta dei singoli atleti in qualsiasi punto e in ogni momento per l'intera durata della competizione in qualunque condizione climatica** (neve, pioggia, nebbia). Il GPS, in **dotazione obbligatoria** per tutti gli atleti, ha un'autonomia di oltre una settimana, la possibilità di inviare e ricevere messaggi e di entrare in contatto con la centrale operativa in caso di necessità. Uno strumento indispensabile, dunque, per garantire la massima sicurezza in quella che si annuncia essere tra le più dure e spettacolari gare al mondo.

Certificazione ITRA - Il 4K ha ottenuto la **certificazione da parte dell'Associazione Internazionale di Trail Running ITRA** (con un'attribuzione di 6 punti ITRA nuova scala e 4 punti della vecchia scala, con un livello di montagna pari a 11, cioè il massimo) **ed è tra le competizioni qualificanti per il prestigioso UTMB, Ultra Trail Mont Blanc.**

4K ECO - Il rispetto per l'ambiente, valore esplicitato nella **carta etica** dell'ITRA, è un elemento fondamentale della competizione. L'impegno dell'organizzazione è stato riconosciuto dal **Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare** attraverso la concessione del **patrocinio morale.**

Altri elementi innovativi dal punto di vista sportivo:

- Gara individuale e a coppie
- Massimo scrupolo nella tracciatura
- Ramponcini obbligatori, forniti nel pacco gara
- Previsione di percorsi alternativi in caso di maltempo
- Controlli antidoping random

- Skin Tattoo con le altimetrie del percorso
- Premi in denaro per i migliori classificati assoluti secondo il Regolamento ITRA

CASA 4K: GLI INCONTRI

A Cogne, venerdì 2 settembre alle ore 11.00, verrà inaugurata Casa 4K, uno spazio aperto tutti i giorni dove avranno luogo gli eventi collaterali alla manifestazione e che dal 6 al 9 settembre, alle ore 18.00, ospiterà 4 incontri a ingresso libero:

- martedì 6 settembre. *Conferenza: La performance atletica*
- mercoledì 7 settembre. *Conferenza: Alimentazione, integrazione e doping*
- giovedì 8 settembre. *Conferenza: I grandi eventi del Forte di Bard*
- venerdì 9 settembre. *Presentazione libro Bruno Brunod: Skyrunner, il corridore del cielo (prefazione Kilian Jornet Burghada, cover Steve Mc Curry)*

VOLONTARI, ESERCITO E ALPINI AL SERVIZIO DEGLI ATLETI

A sostenere e assistere gli atleti, i collaboratori più preziosi: **centinaia di volontari** in azione lungo il percorso e, insieme a loro, **oltre 100 professionisti della montagna**. Un gruppo compatto, con un solo grande obiettivo: **fare in modo che per ognuno la gara sia un'esperienza unica e che si svolga nelle migliori condizioni di sicurezza**.

La gara prevede un'importante base vita a Courmayeur all'interno del Centro Addestramento Alpino dell'Esercito, deputato all'allenamento dei più forti campioni al mondo di sport invernali, a testimonianza dell'importanza del Corpo degli Alpini nelle aree che verranno attraversate. Qui l'Associazione Nazionale Alpini presterà il supporto logistico di assistenza ai runner, in stretta collaborazione con l'organizzazione.

ANNULLO FILATELICO

L'organizzazione, in collaborazione con Poste Italiane, ha predisposto un annullo filatelico dell'evento. L'annullo, con cartolina dedicata alla prima edizione del 4K, si svolgerà **sabato 3 settembre**, dalle ore 8.00 alle 14.00 e **sabato 10 settembre**, dalle ore 10.00 alle 16.00 all'interno dello stand Poste Italiane negli spazi di Casa 4K.

I TESTIMONIAL

Due top runner di fama mondiale i testimonial della competizione:

Bruno Brunod, primo campione del mondo di skyrunning, detentore di straordinari record sulle principali montagne: dal 1995 al 2013 ha detenuto il record di salita e discesa del Cervino, detiene tutt'ora il record di salita e discesa del Monte Rosa, dell'Aconcagua, del Monte Elbert. Dopo uno stop durato sette anni nel 2013 è tornato a gareggiare: è top runner del Team Forte di Bard Montura. Acclamato in tutto il mondo come simbolo della nascita di questa disciplina e riconosciuto dal campione catalano Kilian Jornet Burghada come mastro e sorgente di ispirazione.

Francesca Canepa, agonista nata, ha un passato da campionessa di snowboard. Vice campionessa del Mondo World Series 2013, nel suo palmarès vanta molte vittorie in importanti gare a livello internazionale. "Ho accettato con grande entusiasmo l'invito dell'Organizzazione 4K: è di fatto il mio rientro in gara sulle Alte Vie, che avevo abbandonato dopo un'esperienza molto ingiusta. Ho garanzie di serietà e professionalità indispensabili per rimettermi in gioco sui sentieri Valdostani. Il 4K mi dà la fiducia che avrò tutto quello che mi serve per poter correre in sicurezza".

In gara tra gli altri anche due grandissimi campioni delle loro discipline: **Abele Blanc** Alpinista di fama mondiale, tra i pochi uomini al mondo ad aver completato gli ottomila Himalayani senza l'uso di ossigeno e **Dennis Brunod**, uno dei più forti interpreti al mondo delle Skyrace e dei vertical, già campione del mondo di scialpinismo.

Grazie al partner iPersonal Trainer, anche **Gianni Morbidelli**, pilota di Formula 1 e attualmente attivo nelle Superstars Series, è tra i promotori dell'iniziativa, così come **Alessandro Di Giovanni**, team manager di Technogym e specialista di Iron Man.

Il sottosegretario del Ministero dell'Ambiente **Barbara Degani** sarà alla partenza insieme ai runner di tutto il mondo, per un tratto di percorso sul pratone di Cogne.

PROGETTO 4K ECO

Il rispetto per l'ambiente è un elemento fondamentale della competizione. L'organizzazione ha messo in campo specifiche azioni volte a ridurre gli impatti che solitamente una gara di questo tipo presenta, riassunte nei seguenti punti:

- raccolta differenziata e squalifica degli atleti in caso di abbandono di rifiuti durante la competizione.
- massima attenzione al rispetto dei percorsi per evitare fenomeni erosivi
- obbligo per i corridori di seguire i sentieri per evitare la deturpazione delle aree circostanti
- utilizzo di materiale di tracciatura ecologico (no vernici), riciclabile e biodegradabile
- al termine dell'evento, lo staff effettuerà un'accurata opera di pulizia lungo i 350 km di percorso.

4K CLASS TRAIL

A scuola di running: il 5 e 6 novembre 2016 la prima edizione della Forte di Bard 4K Class Trail, Master di trail running che nasce con l'obiettivo di offrire un percorso formativo di avvicinamento e perfezionamento a questa disciplina sportiva con il coinvolgimento di campioni del settore. Docenti d'eccezione saranno i valdostani Bruno Brunod, Gloriana Pellissier, Francesca Canepa, Dennis Brunod. Il Master si svolgerà in modalità residenziale al Forte di Bard ed è promosso in collaborazione con Montura. Info su www.fortedibard.it

Ideazione e Organizzazione: Regione Autonoma Valle d'Aosta e Forte di Bard

Main Partner : Audemars Piguet, Montura

Partner: Accademia Osteopatia, Compress Sport, Grivel, iPersonal Trainer, Lauretana, Kia, Pellissier Helicopter, RedBull, Tecnica, Aica, Ambiti Limite.

Supporter: Azimut, Bruno Tex, Caseificio Valdostano, Ferrari Spumante, Hotel Royal & Golf, Monterosa Terme, Projexpo, Saint-Roch, VitaGroup, L'Arca Assicurazioni, Valmatic, Nespresso, Redbull, Adacta Sport, Ferrino, Invda, Hextra, Gruppo Irv, Sitrasb, Fastalp

Partner istituzionali: Parco Nazionale Gran Paradiso, Fondazione Montagna Sicura, Itra.

Main Partner 4Keco: Erica

Partner 4Keco: Mater-Bi, De Vizia, Valeco, Quendoz, Eurosintex, Ricrea, Tetra Pak, Virosac.

Direzione Organizzazione

Gabriele Accornero – Forte di Bard

Direzione Gara e sicurezza

Adriano Favre

4K Alpine Endurance Trail Valle d'Aosta

Press Office Equipe International

Phone: +39 02 34538354

Maria Grazia Vernuccio, mariagrazia.vernuccio@equipemilano.com mob. +39 335 1282864

Caterina Gianoli, caterina.gianoli@equipemilano.com mob. +39 347 2310112

Agnese Paris, agnese.paris@equipemilano.com mob. +39 320 3506955

Amelio Ambrosi, press@4kvda.com