



3 - 9 settembre 2016

25.000 m D+ 200 miles – 350 km

**FRA LE MAESTOSE VETTE DEI 4MILA METRI VALDOSTANI PARTE LA PIU' DURA
E INNOVATIVA SFIDA DI ENDURANCE TRAIL AL MONDO: IL 4K**

Tutte le novità del grande evento

partenza sabato 3 settembre 2016 – ore 9.00 da Cogne
termine ultimo finish a Cogne 155 ore, venerdì 9 settembre 2016 – ore 20.00
Cerimonia di premiazione sabato 10 settembre 2016 – ore 10.00, Cogne

Manca una settimana alla partenza della prima edizione del **4K Alpine Endurance Trail Valle d'Aosta**, *straordinario evento di endurance trail running* organizzato dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta e il Forte di Bard. Un percorso ad anello di 350 chilometri lungo il confine, alle pendici delle **quattro vette più alte delle Alpi** (i 4K, ovvero Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino, Gran Paradiso) 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, con partenza e arrivo a Cogne, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso. Dal 3 al 9 settembre, un appuntamento per gli appassionati di sport estremi, ma anche e soprattutto **un'occasione unica per immergersi in uno scenario naturalistico di incomparabile bellezza.**

Il percorso 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 ma di rara bellezza. 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. A sostenere e ad 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.**

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.

La sicurezza al primo posto

La necessità di concentrare il massimo degli sforzi sugli obiettivi di sicurezza e di spettacolarità della competizione, ha indotto la Regione Autonoma Valle d'Aosta a proporre un proprio progetto, assumendone la regia, coinvolgendo attivamente l'intero territorio e valorizzando tutte le forze in campo. **Un GPS satellitare di ultimissima generazione**

garantirà la copertura assoluta di ogni singolo atleta in qualsiasi punto e in ogni momento per l'intera durata della competizione in qualunque condizione climatica (neve, pioggia, nebbia). Lo strumento, in dotazione obbligatoria per tutti gli atleti, ha inoltre 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 spettacolari e dure gare al mondo. L'iniziativa 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.**

Il carattere innovativo del 4K

Oltre all'utilizzo obbligatorio del GPS satellitare per ogni runner, la gara presenta **elementi innovativi** che la rendono una competizione di altissimo livello sia dal punto di vista tecnologico che sportivo. Eccone alcuni:

- Gara individuale e a coppie
- Massimo scrupolo nella tracciatura
- Live Gara per seguire con altissima fedeltà ogni singolo runner, interfaccia grafica di altissima qualità
- Online video Google Earth del percorso
- Ramponcini obbligatori, forniti nel pacco gara
- Previsione di percorsi alternativi in caso di maltempo
- Controlli antidoping random
- 4K Trail Class
- Valorizzazione nuovo Rifugio Magià
- Valorizzazione Nuovo Stabilimento Termale di Champoluc
- Valorizzazione Alpe Barma
- Skin Tattoo con le altimetrie del percorso
- Premi in denaro per i migliori classificati assoluti secondo il Regolamento Itra

Centro Addestramento Esercito e ANA Associazione Nazionale Alpini

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

Casa4K

A Cogne verrà allestita Casa 4K, uno spazio dove avranno luogo gli eventi collaterali alla manifestazione. Casa 4K verrà inaugurata venerdì 2 settembre alle ore 11.00 e resterà aperta tutti i giorni. Dal 6 al 9 settembre, con inizio alle ore 18.00, sono in programma una serie di incontri ad 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)*

4Kweb tv, APP e live gara

Il pubblico potrà seguire la gara live grazie alle dirette della Web tv che saranno trasmesse sul sito ufficiale dell'evento e grazie al Gps si potrà inoltre assistere al live gara dal sito o scaricando sul proprio smartphone la App YB Races.

Dirette radio

Top Italia Radio è media partner locale della gara. La radio seguirà ogni giorno l'evento: venerdì 2 settembre dalle ore 13.00 alle 19.00, da sabato 3 a venerdì 9 settembre dalle ore 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.

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.

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 palmares 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, uno 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 I Personal 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.

Progetto 4K Eco

Il rispetto per l'ambiente, valore chiaramente esplicitato anche nella **carta etica** dell'International Trail-Running Association (ITRA) a cui ha aderito il 4k Endurance trail Valle d'Aosta fin dalla sua iniziale progettazione, è un elemento fondamentale della competizione. Una politica volta a ridurre gli impatti che solitamente una gara di questo tipo presenta, riassunta nei seguenti punti:

- raccolta differenziata dei rifiuti e la squalifica degli atleti nel caso di abbandono di rifiuti durante la competizione.
- massima attenzione al rispetto dei percorsi onde evitare fenomeni erosivi e obbligo per i corridori di seguire i sentieri per evitare la deturpazione delle aree circostanti

- utilizzo di materiale di tracciatura ecologico (no vernici), materiali riciclabili e biodegradabili
- al termine dell'evento, lo staff effettuerà un'accurata opera di pulizia lungo i 350 km di percorso.

Rispetto riconosciuto dal **Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare** attraverso la concessione del **patrocinio morale**, legata all'impegno profuso dall'organizzazione nella promozione del progetto ambientale ECO 4K, a tutela dell'ambiente. Il sottosegretario **Barbara Degani** sarà alla partenza insieme con i runners di tutto il mondo, per un tratto di percorso sul pratone di Cogne.

I numeri

Per la prima edizione sono stati selezionati **607 atleti**, di cui **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. Sessantotto gli atleti che gareggeranno in coppia: **20 le squadre a coppie maschili, 14 quelle maschili e femminili.**

La sfida, **rivolta ai migliori sportivi del panorama mondiale**, 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.**

4K class Trail

A scuola di running: debutta la Forte di Bard 4K Trail Class. Docenti i campionissimi Bruno Brunod, Gloriana Pellissier, Francesca Canepa, Dennis Brunod. Nell'ambito del Forte di Bard Training Centre debutta il 5 e 6 novembre 2016 la prima edizione della Forte di Bard 4K Trail Class, 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 campioni di skyrunning, di trail running, di sci alpinismo e corsa in montagna valdostani Bruno Brunod, Francesca Canepa, Gloriana Pellissier e Dennis Brunod. Il Master si svolge in modalità residenziale con base al Forte di Bard ed è promosso in collaborazione con Montura. Info adesioni su 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

Caterina Gianoli, caterina.gianoli@equipemilano.com

Agnese Paris agnese.paris@equipemilano.com

Amelio Ambrosi, press@4kvda.com