



TOR

TOR DES GÉANTS
ENDURANCE TRAIL

330Km - 24.000m D+
10/17 Settembre 2017

Questo fascicolo non è in vendita ed è distribuito gratuitamente

 Tor des Geants

 @TDG_trail

www.tordesgeants.it




INTERNET ULTRAVELOCE

 **MONTANE**
FURTHER. FASTER.

NUOVA JEEP COMPASS

QUALUNQUE SIA LA TUA DESTINAZIONE



**NUOVA JEEP COMPASS, TUA A 200 EURO AL MESE.
VIENI A SCOPRIRLA.**

OGGI CON **FCA BANK** PUOI APRIRE CONTO DEPOSITO ONLINE. SCOPRI I TASSI VANTAGGIOSI CHE TI OFFRE SU contodeposito.fcabank.it

Es. di finanziamento su Compass 1.6 diesel 120cv Longitude Prezzo Promo € 25.000 (IPT e contributo PFI esclusi). Anticipo € 7300, 37 mesi, 36 rate mensili di € 200 - Valore Garantito Futuro pari alla Rata Finale Residua € 13.144,89 (da pagare solo se il Cliente intende tenere la vettura). Importo Tot. del Credito € 18.297,02 (inclusi marchiatura SavaDna € 200 e Peltizza Pneumatici Plus € 81,02, spese pratica € 300 + bolli € 16). Interessi € 1.921,87, Importo Tot. dovuto € 20.346,89, spese incasso SEPA € 3,5 a rata, spese invio e/c € 3 per anno TAN fisso 3,95% TAEG 5,72%. Salvo approvazione **FCA BANK**. Iniziativa valida fino al 31 Luglio 2017 con il contributo dei concessionari Jeep. Documentazione precontrattuale e assicurativa in Concessionaria.

Messaggio pubblicitario a scopo promozionale. Le immagini inserite sono a scopo illustrativo. **FCA BANK**

TAN 3,95%
TAEG 5,72%

Jeep

Jeep, e un marchio registrato di FCA US LLC. Gamma Compass: consumi ciclo combinato da 4,4 a 6,9 l/100Km. Emissioni CO₂ da 117 a 160 g/km.

nuova
AutoAlpina

CHARVENSOD (AO) Loc. Pont Suaz, 39 Tel. 0165 236685
IVREA (TO) C.so Vercelli, 121 Tel. 0125 235211



TOR DES GÉANTS

Endurance-Trail ▲ 330 Km ▲ 24.000D+

facebook [TorDesGeants](#)

www.tor-des-geants.it

PARLIAMO DI TOR



In occasione del Tor des Géants® 2017 VDA Trailers propone questo fascicolo a tutti coloro che saranno in Valle d'Aosta nella seconda parte dell'estate. Uno stampato utile non solo per conoscere meglio una delle più esclusive, uniche e meglio frequentate gare di Endurance Trail del mondo, che vede quest'anno la rappresentanza di 67 Paesi, ma anche per seguirla più da vicino, per esempio nei rifugi e nelle basi-vita, e scoprirne i segreti, per esplorare la Valle e fare, perché no, gli acquisti più convenienti.

Parliamo di Tor, naturalmente, in diversi suoi aspetti - organizzativo, sportivo, ecologista, benefico - ma anche delle altre gare davvero particolari organizzate da VDA Trailers, e della 5Legends, ovvero del circuito internazionale di gare "leggendarie" di cui il Tor è entrato a far parte. Il tutto corredato dalle immagini dei nostri fotografi che da anni e in ogni stagione ci seguono sui sentieri della Valle d'Aosta.

Il fascicolo non è in vendita ma è gratuito, distribuito nel modo il più possibile capillare nei punti di maggior concentrazione del pubblico e delle attività turistiche. Con l'intento da far cosa gradita agli appassionati di trail, ai nostri sponsor, a chi in Valle d'Aosta lavora.

Buone gare e buon soggiorno in Valle
VDA Trailers



LO STAFF DEL TOR DES GÉANTS

Comitato Organizzatore: VDA Trailers ssdrl:
Alessandra Nicoletti, Piero Bordon, Alberto Lorenzi

Direzione Gara: Alessandra Nicoletti

Servizi informatici: Paolo Griselli

Amministrazione: Maria Cecilia Croatto

Segreteria: Chiara Jaccod

Logistica: Piero Bordon, Alberto Lorenzi

Coordinamento soccorsi: Oscar Taiola

Speaker: Silvano Gadin, Ivan Parasacco

Coordinamento Volontari: Erika Noro,
Miriam Besenval

Coordinamento "Scope": Fiorello Sisto

Coordinamento Commissari: Daniele Mombelli,
Rudy Boch

Coordinamento sponsor: Ettore Pettinaroli

Coordinamento fotografi: Stefano Jeantet

Comunicazione: Franco Faggiani,
PillowLab (social e video)

Con il contributo determinante dei rifugiati,
dei sindaci dei 34 comuni e delle comunità locali,
delle guide alpine e della guardia forestale, dei guardia
parco del PNGP, dei tecnici del 118, dei VOLONTARI



TALKING ABOUT TOR

On the occasion of the Tor des Géants® 2017 VDA Trailers propose this booklet to all who will be in Aosta Valley in the second part of the summer. A booklet useful not only to better know one of the most exclusive, unique and most frequented race of Endurance Trail in the world, that this year count the participation of 67 different Countries, but also helpful to follow the race more closely, for example peeking into the huts and the life bases, and discovering its secrets, to explore the Valley, and why not, the places where purchasing at the lowest price.

We're talking about Tor, of course, in several dimensions - organizational, sporting, ecological-green, charitable - but also about the others races organized by VDA Trailers, and about the 5Legends, which means the international "legendary" races network, to whom the Tor has joined. The whole accompanied by pictures of our photographers, that follow us for some time, each season and in every path of the Aosta Valley Region.

The booklet is for free, distributed widespread in the locations a highest touristic concentration. With the purpose to please the passionate of trails, our sponsors, and to all that work in Aosta Valley.

We wish you good races and a nice stay in Aosta Valley.

VDA Trailers



La redazione dei testi e le traduzioni sono state curate dalla Comunicazione di VDA Trailers (Courmayeur)

L'impaginazione e la grafica sono di Paolo Biroldi (Romagnese, Pavia)

La pubblicità è stata gestita da Gedirama Comunicazione & Pubblicità (Aosta) - www.gedirama.it

La stampa è opera della Rotolito Lombarda (Piolello, Milano)

La copertina è la riduzione del manifesto in grande formato che rappresenta il Tor des Géants ® 2017

Foto di: Stefano Jeantet, Ruggiero Isernia, Davide Branca, Alexis Courthoud, Roberto Roux,
Giacomo Buzio, Joe Bishop, Beppe Busso, Emergency, Arch. VDA Trailers.

COURMAYEUR

MONT BLANC

Escape. Find your pace.

Put life on hold, and take the time to just be. Whether it's a rush of adrenaline, or the art of pampering, immerse yourself in the lifestyle, sport and cuisine of Italy's natural gateway.

Discover Courmayeur. Italy at its peak.

courmayeurmontblanc.it



IL TOR *da' i*

IL TOR DES GÉANTS®, DI CUI SI DISPUTERÀ LA OTTAVA EDIZIONE DAL 10 AL 17 SETTEMBRE, È NELLA LISTA INTERNAZIONALE DELLE CINQUE CORSE PIÙ DURE AL MONDO (VEDERE ARTICOLO IN QUESTO STESSO FASCICOLO).

Per i suoi 330 chilometri in un'unica tappa (le soste vanno gestite dai singoli atleti), per i suoi 24mila metri di dislivello positivo, ovvero di sole salite (quasi come arrivare in cima all'Everest tre volte in una settimana, partendo però dal livello del mare), e altrettanti da fare in discesa, che è la parte più problematica per tendini e articolazioni. Il tutto in un tempo massimo di 150 ore. Il vincitore, di solito, ci mette meno della metà del tempo complessivo.

Sono 34 i comuni attraversati dal tracciato, che segue l'itinerario circolare delle Alte Vie 1 e 2, abitualmente accessibili anche agli appassionati di trekking e agli escursionisti del fine settimana, dunque messe sempre in massima sicurezza.

Sono invece sette le basi-vita (compreso il punto di accoglienza e arrivo di Courmayeur) ampi spazi ricavati in palestre, scuole, strutture dove i concorrenti troveranno tutto quel che serve per riposare, mangiare, curarsi e anche le loro borse con gli effetti personali che l'organizzazione si incarica di traslocare da una base-vita all'altra man mano che i concorrenti ripartono. Abbigliamento per fronteggiare i prevedibili cambiamenti climatici (tutti

i runner sono consapevoli che si procede spesso oltre quota 2500 e si marcia anche di notte), scorta di cibo, lampade frontali, batterie di riserva, numeri di soccorso, piccolo kit di automedicazione, ramponcini e altro ancora, fanno invece parte del "materiale obbli-



A effettuare questi controlli sono gli ispettori di gara, circa 50, in circolazione lungo tutto il percorso, notte e giorno. Sono runner esperti, lavorano a coppie e non si lasciano incantare. Il loro mantra: “tolleranza zero” per chi infrange le regole (anche etiche) ben indicate dal regolamento, perché queste sono fatte appunto per garantire la sicurezza e per mettere tutti sullo stesso piano dal punto di vista sportivo. Per esempio, sono vietate assistenze volanti lungo il percorso da parte di trainer, allenatori, amici. L’assistenza può avvenire solo nelle basi vita e nelle aree di rifornimento dei rifugi. Sanzioni severe anche per chi lascia pure minimi rifiuti, pericolosi per gli animali selvatici e per l’ambiente. A proposito di sicurezza. Sono allestiti anche piccoli rifugi mobili posizionati sui diversi colli che vengono poi spostati con gli elicot-

numeri

gatorio” che ogni concorrente deve portare sempre nello zaino, che può essere controllato in qualsiasi momento. Se manca anche un solo componente di questo materiale necessario per la propria sicurezza si viene squalificati.



teri e portati più avanti man mano che i concorrenti sono transitati.

Fra pochi giorni saranno al via circa 860 concorrenti, mentre le domande di preiscrizione sono state oltre 2200. A selezionare i partecipanti effettivi si è provveduto per estrazione tramite un sito specializzato americano.

Sono 67 i Paesi rappresentati, con oltre un centinaio di runner provenienti da quelli del lontano Oriente, dove la corsa estrema in natura è un fenomeno sportivo in decisa crescita e da Paesi “impensabili”, per essere presenti a una corsa tra le Alpi, come il Sudan e il Sultanato del Brunei.

A questo lotto consistente di “corridori dell’estremo” si aggiungono quest’anno anche

380 concorrenti di 18 Paesi che affrontano i 130 chilometri e i 12 mila metri di dislivello positivo del Tot Dret (vedi box) una gara alla sua prima edizione, che percorre gli stessi sentieri del Tor (sul sito www.tordesgeants.it, sotto le voci Tor des Géants® e Tot Dret, elenco iscritti e indicazioni complete).

Il problema più difficile da affrontare per i concorrenti non è tanto l’impegno fisico o mentale (naturalmente non è una passeggiata di salute e c’è gente che si allena tutto l’anno solo per questa gara), quanto l’impossibilità di gestire il mancato sonno.

Infatti l’unica cosa che non è possibile allenare è lo stare svegli.

Sul percorso ci sono, oltre al numeroso personale specializzato nel soccorso, anche medici, infermieri e massaggiatori. E soprattutto 2000 volontari, provenienti anche da diverse città italiane e dall’estero. Sono loro, insieme alla gente delle borgate e dei rifugi, la vera anima del Tor.

Lungo il percorso sono allestiti 51 ristoranti di tre tipologie:

- 7 basi-vita, (che sono i punti principali di ristoro e riposo) Valgrisenche, Cogne, Donnas, Gressoney, Valtournenche, Ollomont e Courmayeur.
- Ristori lungo i comuni toccati dal percorso tra i quali sono compresi anche i rifugi alpini riforniti con elicottero.
- Bivacchi elitrasportati in quota sui Colli o passaggi più difficili e alti del Tor che sono Col Crosatie, Col Entrelor, Col Loson, Lago Chiaro, Colle della Vecchia, Col Brison, Col Malatrà (sono bivacchi in struttura di acciaio e con pareti in Plexiglas da circa 450 kg l’uno) di dimensioni 2m x 2m x 2m. Sono elitrasportati anche quattro container a supporto di alcuni di questi punti strategici.

Il percorso è segnalato da 8000 bandierine gialle (a cui sono stati apposti manualmente su ognuna 10 cm di nastro catarifrangente



Il Traforo del Monte Bianco... ...degli spazi da scoprire!



Le Tunnel du Mont Blanc... ...des espaces à découvrir !

DA COURMAYEUR A CHAMONIX IN 12 MINUTI

Il Traforo del Monte Bianco: un collegamento tra i popoli e i territori nel cuore delle Alpi e un asse di comunicazione turistico ed economico internazionale dal 1965.

Il 16 luglio 1965, le prime vetture varcavano la soglia di ingresso di quella che all'epoca era la più lunga galleria stradale del mondo sotto la montagna più alta d'Europa. Da allora, l'infrastruttura ha ospitato oltre 72 milioni di veicoli.

Oggi, il Traforo del Monte Bianco rappresenta un collegamento importante fra l'Italia e la Francia.



Simbolo dell'amicizia fra due Paesi, è anche un riferimento mondiale di innovazione in materia di sicurezza.

24h/24, 7 giorni su 7, squadre italo-francesi sono impegnate nel garantire un alto livello di servizio e di sicurezza. Per questa opera di 11,6 km di lunghezza, lavorano oltre 260 persone, vale a dire oltre 22 persone per chilometro. Il Traforo del Monte Bianco consente di raggiungere Chamonix da Courmayeur in 12 minuti. Collegamento chiave per il turismo locale, serve oltre trenta stazioni nel cuore delle valli del Monte Bianco, e ben oltre.



TMB Mobility

Scopri l'applicazione del
Traforo del Monte Bianco

Découvrez l'application
du Tunnel du Mont Blanc

Scopri i nostri abbonamenti multi-transiti
a prezzi vantaggiosi per residenti e turisti.

Découvrez nos abonnements multi-passages
à prix avantageux pour résidents et touristes.



TUNNEL DU MONT BLANC GEIE TRAFORO DEL MONTE BIANCO
TMB

www.tunnelmb.com



(per essere visti di notte) quindi in totale 800 metri. Una curiosità: una buona parte di queste bandierine vengono prese come souvenir da atleti e turisti (ma sono gradite anche dalle mucche al pascolo) e ogni anno bisogna reintegrarle e ridistribuirle. Il rischio è che una bandierina tolta da un bivio, per esempio, possa danneggiare i concorrenti, magari stanchi e assonnati, che a quel bivio devono ancora passare.

THE TOR GIVE OUT NUMBERS

The Tor des Géants®, which edition n. 8 will take place since September 10 to 17, is in the international list of the five hardest runs in the world (see the article dedicated). For its 330 km in a single-step (the rests are handled by the individual athlete), for its 24.000 m D+ (it's like to reach three times the top of Everest in one week, but starting from the sea level), and as many in downhill - the most proble-

TOT DRET, OVVERO TUTTA DRITTA

Per il 2017 al calendario delle gare VDA Trailers è stata aggiunta una nuova competizione in alta quota: Tot Dret. In termini tecnici: 130 chilometri, 12.000 metri di dislivello positivo, 38 ore il tempo massimo.

I 380 concorrenti iscritti penderanno il via da Gressoney St Jean alle 21 di mercoledì 13 settembre e dovranno arrivare al traguardo di Courmayeur entro le 11 di venerdì 15 settembre. Non è dunque un gioco da ragazzi e, anche se la gara è lunga meno della metà del Tor des Géants®, va affrontata con cura, consapevolezza e preparazione. Perché probabilmente si passeranno due notti insonni e si dovranno superare i 2770 metri del Col di Nana, i 2709 metri del Col Champillon, i 2936 metri del Col Malatrà, tanto per citarne alcuni, dove le condizioni climatiche possono cambiare con maggior rapidità.

Il tracciato, la base-vita di Ollomont - posta a circa due terzi del percorso - i ristori, i volontari, i paesaggi, saranno gli stessi del Tor, ma Tot Dret non deve essere considerato il fratello minore della gara regina dell'endurance trail, ma una gara indipendente, senza parentele.

Avere alcune cose in comune, vuol dire soprattutto condividere le emozioni, la fatica, i servizi di assistenza, ma soprattutto il passaggio all'ultimo mitico colle: Malatrà. Una opportunità che VDA Trailers ha voluto offrire ai runner che sono stati esclusi, per estrazione, dalla linea di partenza del Tor. E soprattutto a coloro che aspirano al Tor futuro e hanno così l'occasione per collaudare se stessi, i propri mezzi, i materiali, su una distanza un po' più abbordabile.

Sommando i 380 partenti del Tot Dret con i quasi 860 partenti del Tor des Géants® avremo un fine settimana di metà settembre davvero intenso sul traguardo di Courmayeur, in un clima decisamente festaiolo. Ma anche questo è il bello dell'Endurance Trail.

100% spirito DI MONTAGNA



Distillerie
St. ROCH
Quart - Valle d'Aosta

www.saintroch.it

MOUNTAIN SPIRITS

matic for tendons and articulations. The race has to be closed in a maximum of 150 hours. But the winner, usually, takes less than half of this time.

34: the municipalities crossed by the track, that follow the Alta Via n.1 and Alta Via n. 2, normally accessible by the hikers passionate and the hiker of the week end, consequently always secure.

7: the live bases; open spaces in gyms, schools, buildings where the runners will find everything they need to have a rest, eat, recover and find their yellow bag with their personal effects, that why the organization move them from one live base to another, following the runner. Equipment to address climate change (each runner know that the race it's always on an altitude more than 2500 m and that he have to run always during the night), food supply, headlamps with spare batteries, safety numbers of the organization booked to the phone, first aid kit, crampons with spikes and more, are part of the "mandatory equipment" that each runner must have always with him in the backpack, that can be controlled at all times. If even one component is missing the runner will be disqualified, for his safety.

To carry out the controls there are the race inspectors, 50 people almost, dislocated all around the race track, day and night. They are experienced runners, that work in couple without be fooled. Their mantra is: "zero-tolerance" for who break the rules (ethic too) well indicated in the regulation, because they are made to guarantee the safety and to put all on the same level, from a sporting point of

view. For example, in not allow the assistance along the paths from trainers, coaches, friends. The assistance can only take place into the live bases and into the hut refreshment points. Severe penalties also for who abandon minimum waste, dangerous for the wild animals and the environment.

Concerning safety. Are established also little mobile refuges dislocated on different cols that will be moved with the helicopters, from one col to another, following the race.

In a few days 860 runners, almost, will be on the departure, while the pre-inscriptions have been more over 2200. The actual participants have been selected by a lottery, on a specialized american web site.

More than 67 are the countries represented, with more than one hundred runners from Asia, where this typology of race has more and more taking place, and from "unexpected" countries: on that Alps tracks will be present representatives runners from Sudan and Sultanate of Brunei.

New entry this year, that will join this runners of the "extreme", the 380 runners from 18 Countries that have to face 130 km and 12000 m D+ of the Tot Dret (see box); the new born race will go on the same paths of the Tor (the complete indications may be displayed under the heading Tor des Géants® and Tot Dret, registration book, on the official web site).

The most difficult problem to face for the runners is not represented by the physical or mental engagement (of course it's not easy but people have been training all over the year for that), is the difficulty to manage the





SPEEDGOAT 2

Like the man who inspired it. Badass.

Maximal cushion. Minimal weight. So you can fly.

HOKA ONE ONE[®]

TIME TO FLY™

missed sleep. In fact the only thing that's impossible to train is to stay awake for such a long time.

On the race track are dislocated - besides the large rescue specialized staff - also doctors, nurses and masseurs. And above all the 2000 volunteers, come from all over the world. They are, with the people of the villages and the refugees, the real soul of the Tor:

51 refreshment points of three different typologies are set up along the route:

- *7 live bases (the principal points of rest and recovery): Valgrisenche, Cogne, Donnas, Gressoney, Valtournenche, Ollomont, Courmayeur*
- *Refreshment points: set up along the municipalities crossed by the race, including the mountain huts stocked with helicopter*
- *bivouacs: transported in altitude by helo on*

the Cols and the most difficult and high passages of the Tor (Col Crosatie, Col Entrelor, Col Loson, Lago Chiaro, Colle della Vecchia, Bruson Arp, Col Bruson, Col Malatra); the bivouac are a steel building structure with walls in plexiglass for about 450 kg each, of 2m x 2m x 2m dimension. Also fourth containers are transported by heli-copter in support of these strategic points.

The race track is marked by 8000 yellow flags (for each flag was affixed manually 10 cm of reflective tape, to be seen by night, so 800 m total). Out of curiosity: many of that flags are taken as a souvenir by the athletes and the tourists (but they are welcomed also by the grazing cows) and every year they need to be reintegrated and redistributed, the risk is that a flag removed at a crossroads, e.g., can damage the runners, perhaps tired and sleepy, that have yet to cross.

TOT DRET, WHICH MEANS STRAIGHT SHOT

The 2017 calendar of the VDA Trailers is riddle by a new high altitude race: the Tot Dret. in technical terms: 130 kilometers, 12000 m D+, 38 hours the time limit for making the race. The 380 runners enrolled will take the departure from Gressoney-St-Jean Wednesday 13 September at 9.00 p.m. and have time until Friday 15 September at 11.00 a.m. to close the competition. It's not an easy challenge and also if the race is long half than the TDG, the runners have to be carefully pre-pared. Because probably the athletes will spend a double night sleepless and have to cross over the 2770 m of the Col di Nana, the 2709 m of the Col Champillon, the 2936 m of Col Malatrà, to name but a few, places where the weather conditions can change rapidly.

The tracks, the Ollomont live base - at 2/3 of the path - the refreshment points, the volunteers, the landscape, will be the same as the Tor, but the Tot Dret should not be considered the little brother of the queen race of the endurance trail, but an independent race.

Have something in common means first of all to share emotions, fatigue, the assistance services, but moreover to cross over the last legendary col: the Malatrà. An opportunity that VDA Trailers wanted to give to the runners excluded by the lottery from the Tor. And moreover to give to that runners who's aim is to participate to the Tor, an occasion to test themselves on a more accessible distance.

By adding the 380 runners of the Tot Dret with the 859 of the Tor des Géants® we'll have a mid Sep-tember week end really intense across the line of Courmayeur, in a definitely festive atmosphere. But, also this, is the beauty of the Endurance Trail.

...e se cerchi casa nella VALLE DEL CERVINO



Fraz. Evette,8 - Valtournenche

Tel. 0166.92337

www.immobiliarevaltournenche.com



Loc. Grand Moulin, 23 - Antey.St.André

Tel 0166.548384

www.immobiliarevalledelcervino.it

COME SE *La grande avventura*

IL TOR DES GEANTS® SI CORRE SULLE ALTE VIE DELLA VALLE D'AOSTA, SU SENTIERI MOLTO PANORAMICI, E SI ATTRAVERSANO CRESTE, COLLI, VALLONI IN ALTA QUOTA. Seguire i concorrenti sembra complicato. Ma, con un po' di fiato e di muscoli non proprio induriti, si possono raggiungere a piedi i numerosi rifugi in cui i runner transitano e spesso sostano (più avanti gli indirizzi e come raggiungerli). Oppure, in tutta comodità, si può arrivare con la propria auto o in autobus nelle diverse basi-vita, situate nei comuni di fondovalle, facendo però attenzione a non intralciare il traffico nei loro dintorni.

Amici, parenti, volontari occasionali non possono assistere i propri beniamini fornendogli cibo, vestiario o altro. Questo può farlo solo un assistente (dotato di pass col numero di pettorale corrispondente a quello del runner) e solo in luoghi precisi. Ma i supporter possono ugualmente vivere da vicino le fatiche e le gioie dei loro corridori, vedere bei posti ed essere parte di una grande avventura sportiva.

I concorrenti del Tor prendono il via dal centro di **Courmayeur** alle 10 di domenica 10 settembre (anche se la capitale italiana del Monte Bianco si anima di runner e di appassionati già nei giorni precedenti), raggiungono in pochi minuti la vicina Dolonne e iniziano ad inerpicarsi fino ai 2571 metri del Col d'Arp. Da qui affrontano una lunga discesa tra i pascoli e raggiungono La Thuile, comune a 1458 metri, sulla strada verso il Piccolo San Bernardo,

quindi raggiungibile in auto da chi vuole seguire i passaggi. Dalla cittadina al crocevia di numerosi itinerari escursionistici, tra pascoli e cascate, i runner salgono al rifugio Deffeyes, il primo della lunga lista, a 2500 metri, in posizione davvero panoramica sul ghiacciaio del Rutor, poi, dopo essersi ristorati affrontano ancora due salite, al Passo Alto e al Col Crosatie, entrambi oltre i 2800 metri. Da quest'ultimo scendono a Planaval e, dopo un lungo tratto in piano raggiungono **Valgrisenche**, nella omo-



GUIRE

ventura

nima Valle, più precisamente la frazione di Bonne, dove è allestita la prima base-vita dove mangiare, riposarsi, cambiarsi, farsi massaggiare e altro. Avranno percorso già 50 km.

A “Valgrisa”, comune in una valle davvero selvaggia, di solito i concorrenti sostano poco, perché sono ancora carichi di energie e di adrenalina che li porta ad affrontare in cammino la prima notte. Con davanti una parte molto impegnativa che prevede il superamento di tre alti colli: il Fenêtre (2854 metri), l’Entrelor (3002

metri) e quello più alto in assoluto, il Loson (3299 metri). Per fortuna lungo questo tratto decisamente alpino si incontrano il rifugio Chalet de l’Epée e due comuni (anche questi raggiungibili in auto): Rhêmes-Notre-Dame (Val de Rhêmes) e Eaux Rousses (Valsavarenche).

Dal Col Loson - vista spettacolare sul Gran Paradiso - si scende, toccando il rifugio Quintino Sella, fino a **Cogne** (gli accompagnatori ci arrivano in auto), dove è attrezzata la seconda base-vita. Qui una sosta prolungata ci sta davvero tutta. Perché a questo punto i km percorsi sono 106. Dalla cittadina nel cuore del Parco del Gran Paradiso i runner ripartono per una meno ripida (delle precedenti) ma lunga salita, fino ai 2827 metri della Fenêtre di Champorcher, alla quale segue una altrettanto lunga discesa, fino a **Donnas**, altra base-vita. Lungo questo percorso si toccano comuni e frazioni (Champorcher, Chardonney e Pontboset) e soprattutto due rifugi, il Sogno e il Dondena.

Donnas, quasi alla porta Est della Valle d’Aosta, è visto dai corridori con un certo sollievo psicologico, perché indica quasi metà percorso (esattamente il 151° km) e soprattutto il giro di boa. Da questo comune della bassa Valle infatti, passando da Perloz e Sassa, si risale fino al rifugio Coda, da cui si vedono, proprio sotto, Biella e la pianura. Il Coda, infatti, è lungo un piccolo e unico tratto di sentiero che “sconfina” in Piemonte. Ma si rientra subito in Valle d’Aosta con una specie di ampia curva a U, per affrontare altri colli (il più alto è il Lazoney, a 2364 metri) e, in un susseguirsi di su e giù, raggiungere altri rifugi (La Barma), altri valichi come il colle della Vecchia e piccole, panoramiche località come, per esempio, Niel. Dal citato Lazoney si scende poi a **Gressoney St Jean**. Altra base-vita ben attrezzata e 206 chilometri lasciati alle spalle. Gressoney, con il



VALGRISENCHÉ, LA WILDERNESS DI CONFINE

La Valle d'Aosta, per la sua conformazione geografica, offre numerosi luoghi ancora "selvaggi" e incontaminati. Se la

mano dell'uomo ha lasciato segni – piccole dighe o alpeggi – lo ha fatto solo per necessità vitali, per trarre ri-

sorse necessarie a una vita resa difficile dall'ambiente al quale però non si è mai voluto sottrarre.

Un'area a grande vocazione wilderness è la Valgrisenche, circa 140 chilometri

quadrati al confine con il territorio francese, caratterizzata da ghiacciai e pareti rocciose, costellata da bo-

schì, cascate, laghi, disseminata di pascoli riservati all'allevamento e di campi per le coltivazioni rigorosamente biologiche.

Dunque natura a tutto tondo e in perfetta armonia con le attività di una popolazione fortemente radicata e che vive di attività turistiche legate alla montagna, di prodotti dell'allevamento

come le fontine, e dell'artigianato, come i drap, tessuti rustici di lana intrecciati nelle case con i telai di legno.

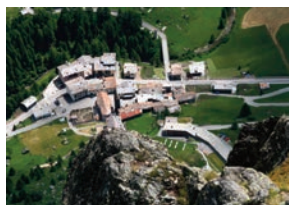
Non mancano, in Valle, nemmeno le preziose opere d'arte sacra, conservati nelle otto cappelle distribuite nei villaggi e soggette al recupero grazie a un progetto chiamato Itineras, finanziato dal fondo europeo "Alcotra". Non solo il fisico ma anche lo spirito può avere ampie soddisfazioni.

Seguiteci su:

FB Visit Valgrisenche

www.comune.valgrisenche.ao.it

www.prolocovalgrisenche.com



L'arrivo della Ferrata Bethaz-Bovard, a picco sul capoluogo della Valgrisenche (foto di Beppe Busso)



Valgrisenche



Monte Rosa a farle da scenario, sarà quest'anno decisamente ben frequentata, perché dal suo centro, alle 21 di mercoledì 13 settembre partirà anche il Tot Dret, che "immetterà" sugli ultimi 130 km del percorso complessivo altri 380 concorrenti belli carichi di energie e voglia di correre in montagna. Dunque doppio spettacolo per le belle borgate Walser nella Valle del Lys. I concorrenti del Tor, però, per quanto preparati, cominciano ad essere stanchi; dunque bene hanno fatto gli organizzatori di VDA Trailers ad attrezzare la successiva base-vita, quella di **Valtournenche**, "solo" 34 chilometri più avanti. Prima di arrivarci si devono comunque conquistare altri colli e rifugi come l'Alpenzu e il Grand Tournalin.

Data una meritevole occhiata al Cervino, i concorrenti ripartono per un tratto di 48 km, non particolarmente impegnativo da un punto di vista altimetrico ma in continuo saliscendi, passando per i rifugi Barmasse, Magià e Cuney. Solo nell'ultima parte di questa frazione di percorso c'è una bella salita, dai 1463 metri di Oyace ai 2492 metri del Col Brisson, oltre il quale si scende a **Ollomont**, base-vita e cartello dei 287 km. Da qui si sale al Col Champillon, si scivola giù fino a Saint-Rhémy-en-Bosses (prosciutti d'autore, gli accompagnatori dovrebbero andarci solo per questo!) per poi raggiungere il rifugio Frassati e continuare verso il vicino e mitico passo del Malatrà, a 2936 metri.

Qui è di rigore la fotografia a braccia alzate al cielo. Perché il Malatrà, che si apre sulla catena del Monte Bianco e sulla immensa Val Ferret sottostante, è l'ultimo colle.

Da lì al Bertone, ultimo anche lui dei rifugi frequentati dai runner, è "tutta discesa", con solo un breve strappo intermedio. Poco oltre il Bertone si vedono i tetti di Courmayeur e si sentono già la musica e le voci degli speaker sulla linea del traguardo. Il cuore pompa, le emozioni salgono. E spesso anche le lacrime.

ANCHE DA CASA

Ogni concorrente è dotato di un localizzatore Gps, che ne segnala la posizione in tempo reale. Il piccolo strumento di Eolo, appeso allo zaino, permette anche di seguire la gara da casa, in 3D, con il computer o uno smartphone, collegandosi al Live del sito www.tordesgeants.it. Inoltre molto attiva è la pagina facebook del Tor, con notizie, foto e video in tempi strettissimi. Sono inoltre previsti collegamenti giornalieri, in diretta dal percorso, tramite la webtv. Insomma, il Tor visto dal divano.

HOW TO FOLLOW THE BIG RACE TOWARDS THE SKY

The Tor des Géants® takes place on the Alte Vie of Aosta Valley, on scenic routes, and crosses ridges, cols, valleys in high altitude. It may seem difficult to follow the runners. But if you walk just a little you can reach the numerous huts where the runners pass and sometimes have a rest (further the addresses). Otherwise, in the comfort, it's possible to arrive by car or by bus at the live bases, situated in the valley floor municipalities; be careful in such a way as not to cause as little hindrance to the free flow of traffic.

Friends, family, occasional volunteers cannot support their favorites providing them food, clothes or something else. That can be done just by the runner's assistant (fitted with a pass) and just in specific and legged up places. But it doesn't mean that the supporters can

live the race closely to their favorites, seeing beautiful places and experiencing a big sport adventure.

*The TDG runners start in the center of **Courmayeur** at 10.00 a.m. on Saturday September 10, 2017 (but the city center is already animated by the trail running passionates the days previously the departure), they rapidly reach Dollenne hamlet and start to scramble until the 2571 m of the Col d'Arp. Since there they move down to a long descent until reaching La Thuile (1458 m), the village is located on the Piccolo San Bernardo route and the fans can join within driving distance. Since, the competition carries on to numerous paths that twist and turn, between pastures and waterfalls, leading up the runners to the Defeyes hut, the first of many, at 2500 m, located in a panoramic position that overlooks the Rutor glacier, after this rest, two others climbs are waiting the athletes - Passo Alto and Col Crosatie -, both above 2800 m hight. From the last col the athletes gain Planaval, and **Valgrisenche**, in the homonymous valley, more exactly Bonne hamlet, where is located the first live base where to eat, rest and recover, have a massage and so on. This far, more than 50 km have been done. At "Valgrisa", a definitely savage valley, usually the runners have a brief rest, the energies and the adrenaline are still too many there for a sleep, and the athletes are ready to handle the first night out. The route proceeds on a chal-*



lenging track which provides the cross over of three high cols: the Col Fenêtre (2854 m), the Col Entrelor (3002 m) and, the highest of the three, the Col Loson (3299 m). Fortunately in these part of the route there are three footholds, Chalet de l'Épée hut and two municipalities (both within driving distance): Rhêmes Notre Dame and Eaux Rousses (Valsa-varenche).

*Since Col Loson - breathtaking panorama on the Gran Paradiso - the runners go back to Quintino Sella hut, and arriving in **Cogne** (the supporters can reach the village by car), where is located the second live base. Here a rest is behoves; up to there the race kilometers are 106. After, the runners leave towards Fenêtre di Champorcher (2827 m) and, to follow, a long descent leads them to Donnass. Along this route the path cross some municipalities and hamlets (Champorcher, Char-donney and Pontboset) and, in particular, two huts, the Sogno and the Dondena.*

***Donnass** (live base), represents the race turning point because it's almost halfway race (km 151). Of here, crossing Perloz and Sassa, the runners reach the*



Coda hut, located on a strategic position to see Biella and the plain - Coda hut is settled in Piedmont, the only “outsider” spot of the competition track. Immediately the race come back to Aosta Valley rising others cols (the highest is Lazoney, 2364 m) and, in a continuous of up and down, the runners reach others huts (La Barma), others ridges, such as Colle della Vecchia, and small panoramic spots, such as Niel. Since Lazoney the route is a downhill to **Gressoney-Saint-Jean**. Other well-equipped live base (km 206). Many people will populated Gressoney, and the Monte Rosa, this year; in fact Wednesday at 9.00 p.m., from the city center, will start the Tot Dret. 380 runners will gain the TDG runners on the 130 final kilometers of the race path; double show for the Walser villages of the Lys valley. The TDG runners, also is they are well-prepared, now start to be tired; that's why the following live base, Val-tourneche, is located just 34 km from Gressoney. But before arriving there the athletes have to cross cols and huts, as Alpenzu and Grand Tournalin. After have given a quickly look at the Cervino

peek, the runners leave for the next 48 km - crossing on, up and down, Bar-masse, Magià and Cuney huts -. The only challenging climb here is represented by the 2492 m of Col Brison (within walking distance Oyace village, 1463 m), before reaching the **Ollomont**, live base (km 287). From here the climbing to Col Champillon and the descent to Saint-Rhémy-en-Bosses (home of the best Aosta Valley cured ham!) divided them from Frassati hut and, to follow, from the legendary Col Malatrà, 2936 m. Where is obliged the picture with the arms in the air! Why? Because the Malatrà, the last col, represent the door on the Mont Blanc channel and the below Val Ferret. From there, to the Bertone hut, the last hut, is quite only a downhill. Just after the Bertone you can see Courmayeur and its roofs and hearing the music and the speakers voices. The heart pumps, the emotions rise. And quite often the tears too.

FROM HOME

Every runner is equipped with a GPS tracker, reporting the location real time. The EOLO GPS, hanging from the backpack, allow people also from home to follow the runners, in 3D, with tablet or smartphone, logging on live on the web site www.tor-desgeants.it. Furthermore very active is the Tor FB page, with news, photos and videos constantly updated. Additionally web-tv daily connection are planned live from the race. You know, the Tor seen from home.

I RIFUGI

RIFUGIO DEFFEYES

Altitudine: 2.500 mt.
 Indirizzo: Loc. Laghi Inf. del Rutor
 Telefono: 0165.884239 - 349.4905603
 Internet: www.rifugiodeffeyes.it

Come si raggiunge:

Da La Thuile. Dal centro del paese imboccare la strada del Col San Carlo e lasciarla poco dopo a sinistra, per prendere a destra (cartello indicatore) la stradina sempre asfaltata che conduce in breve alla frazione La Joux dove si lascia l'auto. Il rifugio è raggiungibile a piedi in 2 ore e mezza.

How to get:

From La Thuile. From the center of town, just before the second bridge that cross the Dora river, take the road for Colle San Carlo and quit it quite immediately on the left, to take on the right (signpost) the road for hamlet La Joux, where you can park. The hut is within walking distance in 2h30.

RIFUGIO CHALET DE L'EPÉE

Altitudine: 2.370 mt.
 Indirizzo: Loc. Epée des Plontains
 Telefono: 0165.97215 - 333.3048813
 Internet: www.rifugiopee.com

Come si raggiunge:

Da Valgrisenche. Dopo il capoluogo di Valgrisenche, continuare ancora dritto sulla strada principale, e, dopo aver raggiunto la sommità dello sbarramento della diga proseguire costeggiando l'invaso fino a Usellières (1788 m) al termine della strada della Valgrisenche. Si lascia l'auto e percorsi pochi metri di strada, a destra parte un marcato sentiero, indicato da una tabella gialla 'Rifugio Chalet de l'Epée'. Il rifugio è raggiungibile in circa due ore a piedi.

How to get:

From Valgrisenche. After the center of the village, keep heading down to the main road and after have reached de upper part of the dam barrage go straight on seeing the dam until loc. Usellières (1788 m) just until the end of the carriageway.



Here you can park and, some meters after the bar - direction N -, take the path on the right direction 'Rifugio Chalet de l'Epée' (yellow signpost). The hut is within walking distance in 2h00 approximately.

RIFUGIO SELLA

Altitudine: 2.584 mt.
 Indirizzo: Loc. Lauson - Valnontey
 Telefono: 0165.74310 349.1899168
 Internet: www.rifugiosella.com

Come si raggiunge:

Da Cogne. Dal centro del paese raggiungere Valnontey, e dal parcheggio in 2 ore e mezza a piedi si raggiunge il rifugio.

How to get:

From Cogne. From the center of town reached loc. Valnontey, here you can park. The hut is within walking distance in 2h30.

RIFUGIO SOGNO DI BERDZÉ

Altitudine: 2.530 mt.
 Indirizzo: Loc. Alpe di Peradzà - Vallone Urtier



*Il Deffeyes, sopra La Thuile,
è il primo rifugio in cui
transitano i concorrenti,
dopo la partenza.*



Telefono: 0165.749111 - 348.6462534
Internet: www.rifugiosagno.it

Come si raggiunge:

Da Cogne. Dal centro del paese raggiungere Lillaz, dove si lascia l'auto. Seguendo il sentiero dell'Alta Via n. 2 si raggiunge il rifugio in circa 3 ore e mezzo di cammino.

How to get:

From Cogne. From the center of town reached Lillaz hamlet and park there. Follow the path of the Alta Via n.2. The hut is within walking distance in 3h30.

RIFUGIO DONDENA

Altitudine: 2.151 mt.
Indirizzo: Loc. Dondena
Telefono: 347.2548391 - 348.2664837
Internet: www.rifugidellarosa.it

MOUNTAIN SHOP



Tutto per gli sport outdoor:
dal trail running
all'arrampicata



Meinardi Sport, Via E.Aubert 14/27 11100 Aosta - T.+39.0165 40678
www.meinardisport.com - info@meinardisport.com

Come si raggiunge:

Da Champorcher. Dalla frazione Castello si seguono le indicazioni per il rifugio Dondena. Dall'inizio della strada sterrata si deve continuare per circa 6 chilometri fino a raggiungere un parcheggio. Dal parcheggio si può raggiungere il rifugio in circa 15 minuti.

How to get:

From Champorcher. From the hamlet Castello follow the direction for the Dondena Hut. After the beginning of the dirt road continue for approximately 6 km until you reach the parking. The hut is within walking distance in 0h15.

RIFUGIO CODA

Altitudine: 2.280 mt.
Indirizzo: Località Carisey - comune di Pollone (BI)
Telefono: 015.2562405 - 370.3266366

Come arrivare:

Il Rifugio Coda è l'unico rifugio non compreso nel territorio valdostano. Essendo in zona spartiacque tra Valle d'Aosta e Piemonte è possibile arrivare sia dalle località Lillianes (valle di Gressoney), in 2 ore e 45, e Fontainemore (Valle di Gressoney), in 2 ore e 40, che dal Ponte Elvo sul Traccolino raggiungibile da Oropa (Biella) in 3h.

How to get:

The Coda Hut is the only hut crossed by the race outside Aosta Valley. It's located on the watershed between Aosta Valley and Piedmont and can be reached from Aosta Valley Region from the hamlet of Lillianes (Gressoney Valley), in 2h45, and that of Fontainemore (Gressoney Valley), in 2h40, and from Piedmont, in 3h00, from Ponte Elvo sul Traccolino reachable from Oropa (Biella).

RIFUGIO DELLA BARMA

Altitudine: 2.040 mt.
Indirizzo: Fontainemore
Telefono: 320.4212167

Come arrivare:

Da località Pillaz (Fontainemore), dove si lascia l'auto, si può raggiungere il rifugio in 2 ore circa.

How to get:

From loc. Pillaz (Fontainemore), where you park. The hut is within walking distance in approximately 2h00.

RIFUGIO ALPENZU

Altitudine: 1.779 mt.
Indirizzo: Loc. Gròssò Albezò - Alpenzu Grande
Telefono: 338.2562229
Internet: www.rifugioalpenzu.it

Come arrivare:

Da Gressoney-Saint-Jean. Si supera il centro abitato e si prosegue in direzione di Gressoney-La-Trinité per alcuni chilometri fino a raggiungere la frazione Chemonal. Da qui sulla sinistra parte il sentiero che in un'ora conduce al rifugio.

How to get:

From Gressoney-Saint-Jean. Pass the residential area and continue direction Gressoney-La-Trinité for some kilometers until Chemonal hamlet. Here take the path on the left that reach the hut in 1h00.

RIFUGIO GRAND TOURNALIN

Altitudine: 2.535 mt.
Indirizzo: Loc. Alpe Tournalin Damon
Telefono: 0125.307003 - 338.5050545
Internet: www.rifugiograndtournalin.com

Come arrivare:

Da Champoluc si prosegue dritto per alcuni chilometri in direzione della frazione Saint-Jacques. Da questa frazione è possibile raggiungere il rifugio in circa 2 ore e 30.

How to get:

From Champoluc continue for some kilometers direction Saint-Jacques hamlet. From here the hut is within walking distance in approximately 2h30.

RIFUGIO BARMASSE

Altitudine: 2.200 mt.
Indirizzo: Loc. Cignana
Telefono: 0166.646309 - 345.1081551
Internet: www.rifugiobarmasse.it

Come arrivare:

Da Valtournenche. Poco prima del capoluogo e della Chiesa, imboccare a sinistra la strada per la frazione Valmartin dove si lascia l'auto. Si raggiunge il rifugio in 1h 30 a piedi.

How to get:

From Valtournenche. Just before the center of town and the Church, take the road on the left that cross the Marmore river and take to Valmartin hamlet, where you can park. The hut is within walking distance in 1h30.

RIFUGIO MAGIÀ

Altitudine: 2007 mt.
 Indirizzo: Loc. La Servaz Saint-Barthélemy
 Telefono: 0165.1756447 333 1715047
 Internet: www.rifugiomagia.it

Come arrivare:

Da Nus. Seguire indicazioni per Saint Barthélemy. Proseguire fino alla frazione Lignan-località Porliod. In 1h e 45 si raggiunge il rifugio.

How to get:

From Nus. Follow the signpost for Saint Barthélemy. Continue until Lignan-località Porliod hamlet. The hut is within walking distance in 1h45.

RIFUGIO CUNEY

Altitudine: 2.652 mt.
 Indirizzo: Loc. Conca di Cuney
 Telefono: 0165.770049 - 333.7131809
 Internet: www.rifugiocuney.it

Come arrivare:

Da Nus. Seguire indicazioni per Saint Barthélemy. Proseguire fino alla frazione Lignan-località Porliod. In 2h e 50 si raggiunge il rifugio che è il più alto delle Alte Vie della Valle d'Aosta.

How to get:



From Nus. Follow the signpost for Saint Barthélemy. Continue until Lignan-località Porliod hamlet. The hut is within walking distance in 2h50.



1818 200th ANNIVERSARY **2018** 

OUR VIDEOS ON YOUTUBE

CARABINERS **HELMETS** **ICE AXES** **POLES** **BACKPACKS**
BACKPACKS **CARABINERS** **CRAMPONS** **POLES** **HELMETS**





Il Bertone, sopra Courmayeur, è l'ultimo rifugio in cui sostano i concorrenti, poco prima del traguardo.



RIFUGIO CHAMPILLON

Altitudine: 2.465 mt.
 Indirizzo: Loc. Champillon, 1
 Telefono: 339.6359679 320.2253348
 Internet: www.rifugio-champillon.it

Come arrivare:

Da Aosta seguire le indicazioni per il Traforo del Gran San Bernardo che in breve conducono all'imbocco della galleria che permette il raccordo con la strada statale 27. Subito all'uscita della galleria imboccare il bivio a destra con indicazione Valpelline, Diga di Place Moulin.

Proseguire attraversando l'abitato di Variney, in corrispondenza della pesa pubblica, sulla sinistra si prende la strada per Doues. Percorrerla e superare il capoluogo (località Crétaç) con la chiesa, proseguire fino a raggiungere l'ampio spiazzo in località Plan Détruit, dove si lascia l'auto. Da qui si raggiunge il rifugio in 1h a piedi.

How to get:

From Aosta follow the directions for the Gran San Bernardo Tunnel, before you will reach the entrance of the gallery that allow the connection with the national road 27. Just after the gallery exit take the fork on the right direction Valpelline, Place Moulin Dam. Carry on through the residential area of Variney, by the weigh station, on the left, take the road for Doues, go through the center (loc. Crétaç) and the church, until a large public area in loc. Plan Détruit and park. The hut is within walking distance in 1h00.

RIFUGIO FRASSATI

Altitudine: 2.540 mt.
 Indirizzo: Loc. Comba di Merdeux
 Telefono: 331.9438054
 Internet: www.rifugiofrassati.it

Come arrivare:

Da Saint Rhemy en Bosses, si raggiunge il parcheggio degli impianti di risalita di Crévacol, da qui si segue il tracciato dell'Alta via n.1, in 2 h 45 si arriva al rifugio

How to get:

From Saint-Rhémy-en-Bosses, reach the parking of Crévacol. Follow the signpost for Alta Via n. 1. The hut is within walking distance in 2h45.

RIFUGIO BERTONE

Altitudine: 1.989 mt.
 Indirizzo: Loc. Pré Monte della Saxe
 Telefono: 0165.844612 - 347.0325785
 Internet: www.rifugiobertone.it

Come arrivare:

Da Courmayeur. Dalla località Villair Superiore - 1 h30 di cammino. In alternativa: da Courmayeur seguire le indicazioni per la Val Ferret. Arrivati a Planpincieux, si seguono le indicazioni per il rifugio - 1 h30 di cammino.

How to get:

From Courmayeur. From loc. Villair Superiore hamlet - The hut is within walking distance in 1h30. As an alternative: from Courmayeur follow the direction for Val Ferret. Arrived at loc. Planpincieux follow the signpost for the hut - The hut is within walking distance in 1h30.

Nota: i numeri di cellulare dei gestori dei rifugi possono cambiare. I tempi di percorrenza per raggiungere i rifugi sono indicativi.

Note: the hut manager's phone number can change. Travel times to reach the huts are indicative.

PUÒ ESISTERE UN RAPPORTO
TRA CIBO E INFIAMMAZIONE:
MISURARLO È IMPORTANTE.

CONTROLLARE L'INFIAMMAZIONE
PER UNA PERFORMANCE AL TOP.

WWW.RECALLERPROGRAM.COM

 **RECALLER**
CURARSI CON IL CIBO

Viale Federico Chabod, n. 20
Aosta (Italy)
T. +39 0165 31379
info@dottornicola.it


Farmacia
Dott. Nicola

ROCK
EXPERIENCE 

MG
MOUNTAIN 

**NEGOZI SPECIALIZZATI PER L'ABBIGLIAMENTO
E L'ATTREZZATURA DI MONTAGNA**



POLLEIN (AO), Loc. Autoporto, Galleria Commerciale, piano terra. Tel. +39.0165.516086
BREUIL CERVINIA (AO), Via Gorret (dietro Chiesa Parrocchiale). Tel. +39.0166.948515

Orari: da Martedì a Domenica ore 09.30 - 12.30 \ 15.00 - 19.30
www.mgmountain.it - mgmountain2@gmail.com - Follow us on Facebook MG MOUNTAIN SAS

ECOLOTOR

Il Tor des Géants si

NEL 2017 TORNA ECOLOTOR, IL PROGETTO CHE RENDE IL TOR PIÙ GREEN, IN TEMA DI GESTIONE DEI RIFIUTI, RISPARMIO ENERGETICO E SOSTENIBILITÀ.

Meno rifiuti e approvvigionamenti - Per ridurre la quantità di rifiuti prodotti e garantire la percentuale di raccolta differenziata e recupero, le forniture sono state scelte valutando minor produzione di rifiuti, riciclabilità degli scarti e marchi di sostenibilità.

Una novità è rappresentata dall'uso, per alcuni stampati, di un nuovo rivoluzionario supporto non cartaceo antistrappo e impermeabile, ideale per la stampa dei roadbook. Saranno anche utilizzati materiali a base cellulosa certificati ecolabel (tovaglioli, carta igienica, lenzuola, ecc.), così da diminuire le emissioni di CO₂.

Le stoviglie sono biodegradabili e compostabili, così tutto il materiale andrà nella raccolta differenziata dell'organico, priorità della politica di gestione dei rifiuti della Regione Valle d'Aosta.

Raccolta differenziata - Un gruppo di volontari si occupa delle ecoisole e aiuta i runner a differenziare, con particolare attenzione alla raccolta di pile e batterie, in specifici contenitori. I rifiuti sono pesati per merceologia e i pesi sono comunicati in tempo reale.

No all'abbandono dei rifiuti - È organizzata una speciale sezione di ecocommissari, che vigilano sull'abbandono dei rifiuti e fungono

anche da "ecoscopa" per la pulizia dei sentieri. Per la prima volta nel mondo in una competizione sportiva (nel Tot Dret) è stata introdotta una sperimentazione, contrassegnando le scorte alimentari di alcuni atleti con un trasponder autoadesivo, con tecnologia RFID, con le generalità del concorrente.

Energia dal sole - Alcuni pannelli fotovoltaici creeranno un punto energetico per le prese USB nelle basi-vita, per ricaricare smartphone, GPS e pile frontali. Alcuni bivacchi e colli saranno alimentati con l'energia solare; così ci sarà meno rumore e più rispetto per la fauna selvatica.



Comunicazione - Una campagna di comunicazione accompagna EcoloTor, con un pieghevole che illustra il comportamento da tenere e le novità ambientali; una sezione del sito che riporterà i dati della raccolta differenziata "in diretta" e le tonnellate di CO₂ evitate. Due testimonial del progetto (Roberto Cavallo e Roberto Menicucci) correranno il Tor con magliette e bandane riportanti il logo di EcoloTOR. Infine un cortometraggio racconterà il progetto e il rapporto tra ambiente, atleti e comunità.

EcoloTor è possibile grazie a *Lucart, Novamont, Eurosintex, DeVizia, Valeco, Ricrea, Comieco, Conai, SIAL, L'Artistica, Geo4Map.*



tinge di verde



ECOLOTOR, THE TOR DES GÉANTS GETS MORE AND MORE GREEN.

In 2017 EcoloTor come back, the project that make the Tor more green, in terms of waste management, energy saving and sustainability in general.

Less waste and supplies - To reduce the quantity of waste produced and guaranty the percentage of the separate collection and retrieval, the supplies have been chosen evaluating the less waste generation, waste recyclability and sustainable labels.

A news is represented by the use, for some printed, of a new revolutionary non paper tear-proof and waterproof, ideal for the roadbook printing for the athletes. Will be also used, other news, materials made with cellulosic certificated ecolabel (towels, toilet paper, sheets, etc.), to reduce CO2 emissions.

In addition, all the tableware are biodegradable and compostables according to UNI EN 13432, so all the material will going to end in the bio-

waste collection, priority of the waste management policy of the Aosta Valley Region.

Recycle - A group of volunteer (VolonTor) turn over some of their time to man the ecoislands and help the runners to recycle, with particular attention to the separate collection of batteries, in particulars containers. Then the waste will be weighed by product and the weights communicated in real time.

NO littering - For the occasion it was organized a special eco-commissaries section, that watch over the littering and act as "eco-sweeper" for the cleaning of the paths. For the first time in the word, in a sporting event (the Tot Dret), it was introduced a testing, marking the food supplies of some runners with a sticker transponder (TAG), with RFID technology, and with the runner's generality.

Energy from the sun - Some photovoltaic panels will create an energetic point for the USB

sockets into the live bases, intended for the runners to recharge the smartphones, GPS and headlamps.

Moreover some bivouacs and cols will be powered by solar energy; thanks to the photovoltaic technology there'll be less noise and much more respect for the wildlife.

Communication - A communication campaign accompany EcoloTor, with a brochure that illustrate the rules and the environmental news of the 2017 edition, a site section that include the data collection of the recycle "live" and the tonnes of CO2 avoided. Two testimonials of the projet (Roberto Cavallo and Roberto Menicucci) will run the Tor with t-shirts and buffs labelled Ecolotor. At the end a short film will be done to describe the project and the relation between environment, runners and community.

EcoloTor it's possible because of Lucart, Novamont, Eurosin-tex, DeVizia, Valeco, Ricrea, Comieco, Conai, SIAL, L'Artistica, Geo4Map.

Pellissier



Dal 1966...

**PRODOTTI
SELEZIONATI**
per i professionisti
del settore



A coffee to say ciao

CONCESSIONARI/ESCLUSIVISTI:



VENDITA AL DETTAGLIO & BAR: **VERRAYES** (AO) FRAZ CHAMPAGNE, 2
UFFICI: **VERRAYES** (AO) FRAZ CHAMPAGNE, 26
VENDITA INGROSSO: **CHAMBAVE** (AO) LOC PRATI

GROSSISTI DI OLTRE 3000 PRODOTTI PER TUTTA LA VALLE D'AOSTA

TOR DES GEANTS®

330Km 24.000 D+ - 10/17 Settembre 2017

info@tordesgeants.it - www.tordesgeants.it



Potete staccare queste quattro pagine per conservare i percorsi e la cartina/You can tear these four pages out to keep with you the tracks and the map



TOR DES GEANTS®

9 Sabato/Samedi/Saturday

COURMAYEUR
FORUM SPORT CENTER

H 14.00 - 20.00

Distribuzione pettorali
Remise dossards - Check in
Deposito sacche
Dépôt sacs - Deposit Bags
Esposizione Sponsor ufficiali
Exposition partenaires officiels
Official partners exposition

H 20.00

Briefing & pasta party!

COURMAYEUR
JARDIN DE L'ANGE

H 18.00

Presentazione TOP RUNNER
Présentation des athlètes de haut niveau
Top Runners presentation

10 Domenica/Dimanche/Sunday

COURMAYEUR
FORUM SPORT CENTER

H 7.30 - 8.30

Distribuzione pettorali
Remise dossards - Check in

H 8.00 - 9.00

Deposito sacche
Dépôt sacs - Deposit Bags

COURMAYEUR
PIAZZA BROCHEREL - VIALE MONTE BIANCO

H 8.30 - 9.45

GPS - CHIP CONTROL

H 9.45

Briefing sulla linea di partenza
Briefing sur la ligne de départ - Briefing

H 10.00

START

13 Mercoledì/Mercredi/Wednesday

COURMAYEUR
JARDIN DE L'ANGE

ARRIVO CORRIDORI
Arrivée des coureurs
Runners arrival



16 Sabato/Samedi/Saturday

17

COURMAYEUR
FORUM SPORT CENTER

H 11.00

Premiazione / Remise des prix / Prizegiving

distanza/distance/distance

barriera oraria/barrière horaire/time deadline
entrata/entrée/incoming

barriera oraria
uscita/sortie/exit

passaggio/passage/passage
più veloce/plus rapide/faster

passaggio
più lento/plus lente/slower

D-1 Domenica/Dimanche/Sunday

D-2 Lunedì/Lundi/Monday

D-3 Martedì/Mardi/Tuesday

D-4 Mercoledì/Mercredi/Wednesday

D-5 Giovedì/Jedi/Thursday

D-6 Venerdì/Vendredi/Friday

D-7 Sabato/Samedi/Saturday

TOTDRET

13 Mercoledì/Mercredi/Wednesday

GRESSONEY S.J.
SPORT HAUS

H 10.00 - 19.00

Distribuzione pettorali
Remise dossards - Check in
Deposito sacche
Dépôt sacs - Deposit Bags
Esposizione Sponsor ufficiali
Exposition partenaires officiels
Official partners exposition

GRESSONEY S.J.
OBRE PLATZ

H 19.00 - 20.45

GPS - CHIP CONTROL

H 20.45

Briefing sulla linea di partenza
Briefing sur la ligne de départ - Briefing

H 21.00

START

14 Giovedì/Jedi/Thursday

16 Sabato/Samedi/Saturday



GRESSONEY
km 0,0
1.329 m

Col Pinter 2.776 m

Rif. Alpenzu 1.788 m

Km15,9

1 **GRESSONEY S.J.**
km 0
1.329 m

GRESSONEY
Saint-Jean

Km km 0

START **D-4**

21:00

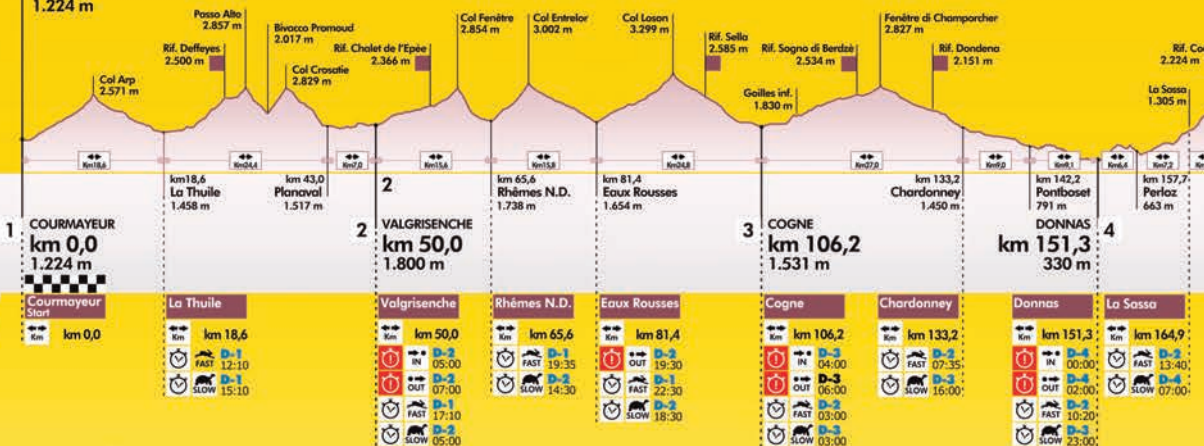


TOR DES GEANTS®

COURMAYEUR

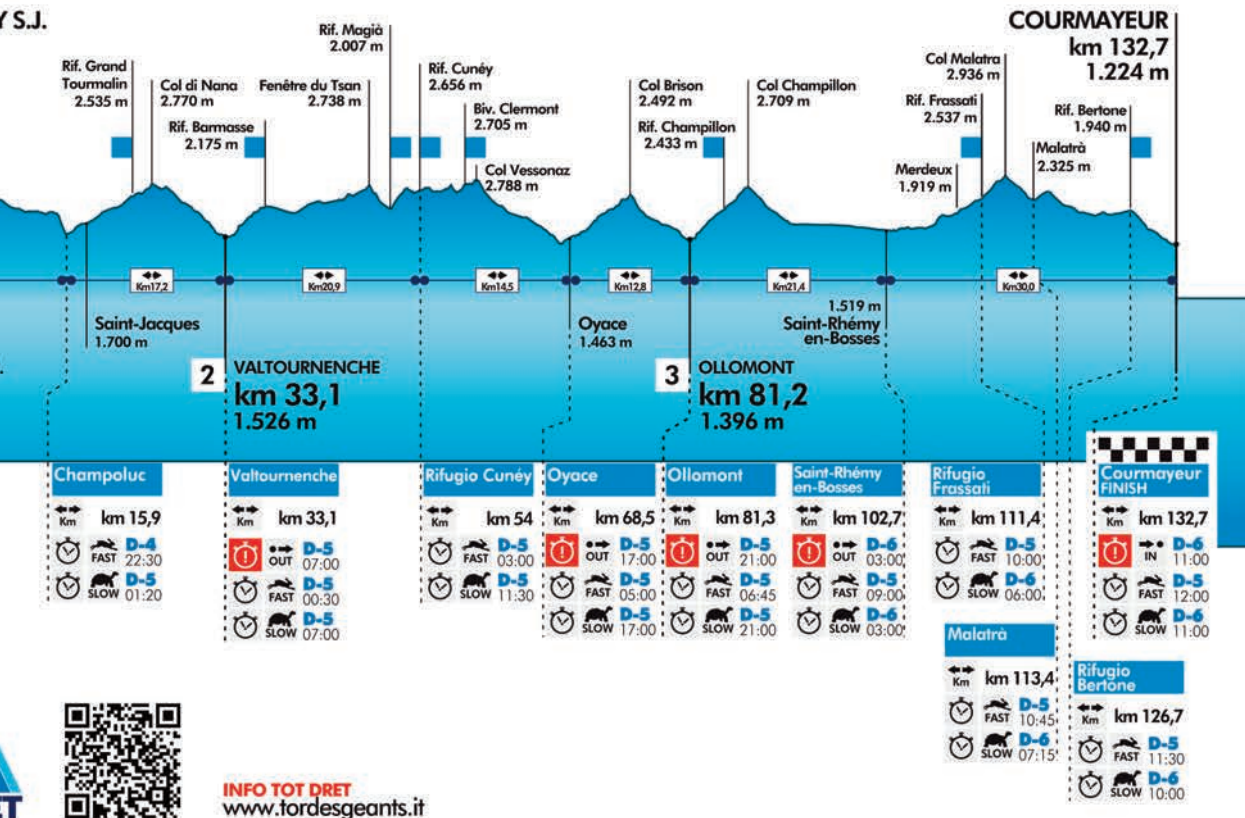
km 0,0

1.224 m



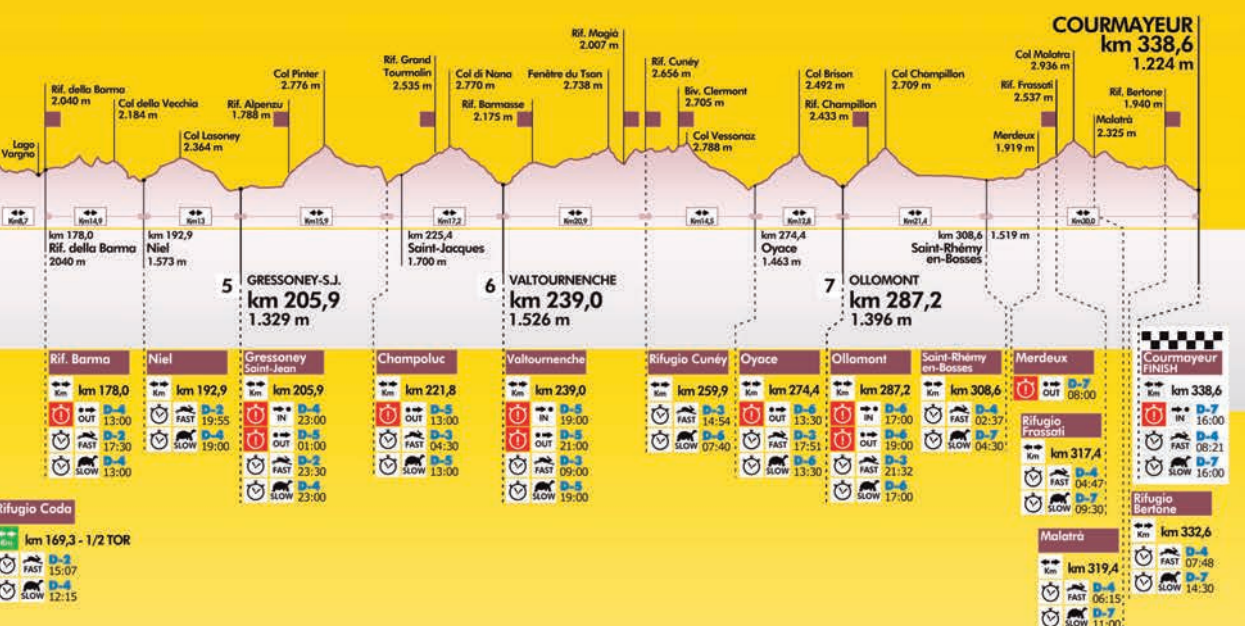
INFO TOR
www.tordesgeants.it

S.J.



INFO TOT DRET
www.tordesgeants.it

330Km 24.000 D+ - 10/17 Settembre 2017



Rifugio Coda
km 169,3 - 1/2 TOR
FAST D-3 (15:07)
SLOW D-4 (12:15)

**TUNNEL
DEL MONTE BIANCO**
Chamonix Genève
Lyon Paris

**TUNNEL DEL GRAN
SAN BERNARDO**
Martigny

Lausanne
Basel
Frankfurt
Bruxelles

**MONTE
BIANCO**



**PICCOLO
SAN BERNARDO**
Bourg-St-Maurice
Grenoble
Marseille

BASI VITA

● Bases d'accueil
Life bases

RISTORO & CONTROLLO

○ Ravitaillement et contrôle
Refreshment & Check point



Tourist Office
www.lovevda.it
Office régional du tourisme
Piazza Porta Praetoria, 3
AOSTA
Tel. +39.0165.236627
aosta@turismo.vda.it

 **Tor des Geants**

 **@TDG_trail**

5

FĒNIX 5 SERIES

THE LUXURY GPS MULTISPORT
MOLTO PIÙ DI UNO SMARTWATCH



FĒNIX 5X

FĒNIX 5

FĒNIX 5S

GARMIN®

©2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

VIENI A SCOPRIRLO DA

Crossello Gioiellerie
dal 1897

VIA DE TILLIER 39,
AOSTA

VIA ROMA 34,
COURMAYEUR

www.birresponsabile.it

MENABREA
SI VESTE DI
TOR

TOR DES GEANTS
ENDURANCE TRAIL

RUN!
WE REPREH YOU!

MENABREA
DAL 1846
BIELLA
ITALIA

www.birramenabrea.com

**NUOVA RICOLA HERB-CARAMEL:
ORO SVIZZERO PER LA GOLA
E IL PALATO**

Ricola
Herb-Caramel

Caramelle svizzere
alle erbe
senza zucchero
con estratti di erbe aromatiche
Cibano e Vaniglia

ricola.com

Ricola

GMH
HELICOPTER
SERVICES

TRASPORTO AEREO
LAVORO AEREO
VOLI TURISTICI

GMH HELICOPTER SERVICES
Courmayeur - Piazzale Funivie Val Veny
c/o Elisuperficie Franco Garda
Phone +39.0165.89137
Mobile +39.393.3000.533
info@gm-helicopters.com
www.gm-helicopters.com

Airporttransfer
SERVICES

Trasferimenti dagli Aeroporti,
Shuttle e Taxi in Europa
AirporTransferServices (ATS)
organizza Trasferimenti
dai maggiori Aeroporti Europei verso
più di 2000 destinazioni
e Località Turistiche in Europa.

*Airport Transfers, Shuttle
and Taxi Services in Europe*
AirporTransferServices (ATS)
*manage Airport Transfers from major Airports
to than 2.000 destinations,
Resorts and Cities in Europe.*

www.airporttransferservices.com
info@airporttransferservices.com

GLI ANGELI DEL TOR

VA BENE L'ORGANIZZAZIONE SUPERCOLLAUDATA. OK GLI ATLETI PREPARATI, GLI SPONSOR, LA TECNOLOGIA. Ma senza di loro il Tor des Géants® non si potrebbe proprio fare. “Loro” sono i volontari, o meglio, i VolonTor, all’incirca 2 mila persone (e quest’anno qualche decina di più, perché si corre anche il Tot Dret) che si prendono cura dei concorrenti, dal giorno prima della loro partenza fino all’arrivo dell’ultimo atleta.

Angeli custodi che supportano, sostengono (anche moralmente), aiutano i concorrenti ad affrontare ogni necessità. Con slancio, passione, energia; sottolineate da un sorriso sempre e ovunque presente.

I VolonTor locali, poi, sono degli assistenti esperti.

Hanno imparato a conoscere nel tempo anche molti runner e sanno persino prevedere le loro necessità. Spesso sono runner loro stessi che smettono per una settimana di correre per dare una mano ai loro colleghi impegnati nella lunga gara. Ma sono anche impiegati, contadini, pensionati, volontari di altre associazioni, e pure intellettuali, professionisti, docenti che dedicano al Tor una settimana delle loro preziose ferie.

Una buona metà di loro arriva dalla Valle d’Aosta, anzi; più che arriva, rimane, perché molti, per evidenti opportunità, si impegnano nei luoghi dei loro comuni di appartenenza. Poi ci sono volontari che affrontano anche il viaggio da altre regioni d’Italia, per vivere in un ambiente e in una atmosfera introvabili altrove e, perché no, anche per fare quelle esperienze di vita a stretto contatto da ripetere poi nelle associazioni locali.



Per esempio un gruppo di volontari del centro Italia “formatisi” sui sentieri del Tor des Géants®, hanno poi costruito un gruppo omogeneo molto attivo in occasione dei terremoti nelle regioni Umbria e Abruzzo. Sempre crescente, infine, il numero dei volontari provenienti da altri Paesi. Si

pongono per vivere l’atmosfera di una gara, unica al mondo, dal suo interno.

Il loro premio? Una semplice maglietta, che indossano a lungo e con un certo orgoglio.

E una cena, alla quale partecipano mediamente 600 persone. Ma soprattutto sono gratificati dagli applausi che ricevono da tutti: concorrenti, organizzatori, sponsor.

Per il prezioso lavoro che fanno e per le emozioni che sanno trasmettere.





ERIKA: CUORE, ENERGIA, SORRISO

Oltre 2 mila persone. Che vanno contattate, seguite, istruite, coordinate. E distribuite: a gruppi, a turni, in località diverse. Il tutto riesce sempre alla perfezione grazie soprattutto a due persone: Erika Noro e Miriam Besenval. Le regine dei volontari, sebbene loro tendano a stare defilate. Disponibili tutto l'anno a "gestire" questa quantità enorme di persone, molte delle quali sono volontarie anche in altre manifestazioni di VdA Trailers.

Erika, che ha ovviamente coinvolto nel volontariato anche la famiglia, lavora agli impianti del Traforo del Monte Bianco. Nelle prime due edizioni del Tor era stata "soldato semplice", cioè volontaria come tanti altri; poi, per le sue capacità di coordinamento, la sua gentilezza, la sua empatia è stata nominata sul campo Comandante in capo. I Volontari, attuali e futuri possono comunicare con lei e seguire le attività del gruppo tramite la pagina facebook volontor - volontari al Tor des Géants.



THE TOR'S ANGELS

OK the super tested organization. OK the well-prepared athletes, the sponsors, the technology. But without them the Tor des Géants® would not be possible. "Them" are the volunteers, better know as VolonTor, around two thousands people (this year also a few dozen more, because of the Tot Dret) that take care of the runners, since the day before until the end of the race.

Guardian Angels that support, take care (also morally), and help the runners to face every need. With passion and energy; presents everywhere always with a smile.

The local VolonTor, moreover, are expert assistants. Over time they have learned to better know many runners that allow them to anticipate their needs. Frequently runners themselves to who stopped training for one week

ERIKA: HEARTH, ENERGY, SMILE

More than two thousand people. That should be contacted, followed, trained, coordinated. And dislocated: in group, in turn, in different places. Everything has it down to a tee especially thanks to two people: Erika Noro and Miriam Besenval. The volunteers queens, even if they preferred to be shel-

red. Always available all over the year to "manage" the enormous number of people, many of whom are volunteers also in others VdA Trailers races. Erika, that has of course engaged into the volunteering her family, work at the Mont Blanc Tunnel. At the first TDG editions she was just a "grunt", that's

to say a volunteer as the others; after, thanks to her coordination capacity, her kindness, her empathy, she was appointed on the field C. in C.. The Volunteers, present and future, can communicate with Erika and follow the activities of the group on the Facebook page volontor - volontari al Tor des Géants.

to help their colleagues engaged in the long distance race. But they are also employed, farmers, retirees, volunteers of others associations, intellectual, professionals, professors who dedicated to the Tor their off work. Half of them come from Aosta Valley and give their support in the municipality where they live. Then there's also the volunteers that come from others Italian regions, to live the unique TDG atmosphere and taste a learning experience to repeat in their local association. For example a group of volunteer from the center of Italy "formed" on the Tor des Gé-

ants® paths, later have built an homogenous and very active group operating during the earthquakes in Umbria and Abruzzi (Italy). Finally, always increasing, are the volunteers from others Countries. They come to live from the inside the experience of a race unique in the word. Their price? A simple t-shirt, that they wear proudly and for a long time. And a dinner, to which take part 600 people approximately. And above all the real appreciation of everybody: runners, organization, sponsors. The precious work they do and the emotions they are able to convey.



Internet dove gli altri non arrivano.

eolo

Ti piace correre veloce?
PASSA a EOLO!
CON EOLO HAI INTERNET
SEMPRE ULTRAVELOCE!

SCOPRI LE OFFERTE SUL SITO
eolo.it
O CHIAMA IL NUMERO VERDE
800.966.030

ENTRARE

nella leggenda

DA UN'IDEA DI CYRIL FONDEVILLE, RUNNER FRANCESE, ORGANIZZATORE E PROMOTORE DI GARE ESTREME NEI LUOGHI PIÙ AFFASCIANTI E "DIFFICILI" DEL MONDO, È NATO IL PROGETTO 5LEGENDS, CHE HA VISTO ENTRARE SUBITO IL TOR DES GÉANTS® NEL LOTTO DEI CINQUE ENDURANCE TRAIL PIÙ DURI E PARTICOLARI DEL MONDO.

Particolari perché si snodano non solo su distanze superiori ai 300 km, ma perché si svolgono su terreni decisamente differenti (sabbie, rocce, steppe, brughiere e ghiaccio) e a temperature che vanno, secondo le gare, dai + 40 ai - 50 gradi. Ce n'è dunque più che a sufficienza per distruggere qualsiasi dotazione fisica e psicologica. Ma sono le sfide da affrontare se si vuole entrare nella Leggenda.

Fondeville, in sostanza, ha abbozzato il progetto e ha chiesto il parere, e naturalmente la collaborazione, degli organizzatori di Montane® Spine® Race, Montane® Yukon Arctic Ultra, e Tor des Géants® (le altre due gare davvero toste per arrivare al 5, la TransOmania e la TransPyreneA, sono da lui stesso organizzate). Un circuito dunque d'eccellenza, estremamente impegnativo, anche se le cinque gare non devono necessariamente essere portate a termine in un ordine e in un arco di tempo particolarmente ristretto. Dunque a disposizione c'è un calendario "open". Chi "chiude" positivamente le cinque prove entra automaticamente a far parte dell'esclusivo club del 5Legends, dove sono condivise esperienze, dove si sviluppa uno spirito davvero comune per le grandi sfide, dove



si può scrivere un capitolo della storia dell'avventura. Al termine delle cinque prove il concorrente non vince premi in denaro ma materiali tecnici e la partecipazione a una sesta gara, unica al mondo per ambientazione e impegno.

Organizzata su misura solo per coloro che, come lui, avranno portato a termine le cinque grandi sfide. Nel frattempo, chi dichiara di voler affrontare il circuito (le modalità, in continuo aggiornamento, sono sul sito www.5legends.com) può contare sull'aiuto degli organizzatori, che proporranno corsi di formazione speciali riservati,

con la presenza di ex atleti delle attività "estreme", con il supporto di contenuti video e di testi. Questo serve anche a creare fin dalle prime battute una comunità il cui obiettivo è sostenere tutti i runner (anche se in questo caso il termine è riduttivo) impegnati nel "chal-

lenge". Gli atleti-avventurieri correranno dunque, oltre che sulle Alpi (Tor des Géants®), anche sui Pirenei (TransPyreneA), nelle sabbie del deserto dell'Oman (TransOmania), nelle brughiere umide dell'inverno del Regno Unito (Montane® Spine® Race) e, sempre in inverno, tra le gelate lande canadesi (Montane® Yukon Arctic Ultra). L'avventura è senza limiti.



5LEGENDS
CHALLENGE SERIES

HOW TO BECOME PART OF THE LEGEND

As an idea of Cyril Fondeville, French runner, organizer and promoter of extreme races in the most fascinating and “difficult” places in the world, was born the project 5Legends, of which the Tor des Géants® is a part of the five hardest and particular Endurance Trail of the world from the beginning. Particular not only because they develop over a distance of more than 300 km, but because they take place on grounds completely different (sands, rocks, steppes, moorland and ice) and from temperature ranging from +40° to -50°, depending on the race. Extreme conditions capable to destroy every physical capability and psychological resistance. But they are the challenges to face if you want to enter into the Legend.

Fondeville, in short, drafted the project and asked for the opinion, and of course, the collaboration, of the organizers of Montane® Spine® Race, Montane® Yukon Arctic Ultra, and

Tor des Géants® (the two other races of the project, the TransOmania and the TransPyreneA, are organized directly by him). A circuit of excellence, extremely challenging, also if the five races have not to be accomplished in a temporal order or in a restricted time frame. In brief, you can dispose of an “open” calendar.

Those who “complete” all the five proofs automatically enter to the exclusive club of the 5Legends, where are shared experiences, where is developed a common mood for the big challenges, where it's possible to write a chapter of the adventure history.

At the end of the 5 challenges the runner will not win prize money but technical materials and the invitation to a sixth competition, unique in the world for the scenario and te engagement. Custom-made organized just for those who accomplished all the five big challenges. In the meantime, the runners



that want to participate to the circuit (the procedure, continuously updated, is on the web site www.5legends.com) can rely on the help of the organizers that will propose special reserved training courses, and to which are present ex athletes of the “extreme” activities, supported by video contents and texts. That is helpful to create right away a community which goal is to support all the runners (also if in this case the term is reductive) engaged in the fascinating “challenge”.

The adventures-athletes will then run in the Alps (Tor des Géants®), in the Pyrenees (TransPyreneA), in the Oman sandy desert (TransOmania), in the humid moorland of the winter of UK (Montane® Spine® Race) and between that canadiens frozen fields (Montane® Yukon Arctic Ultra). The adventure is no limits.

PER SAPERNE DI PIÙ

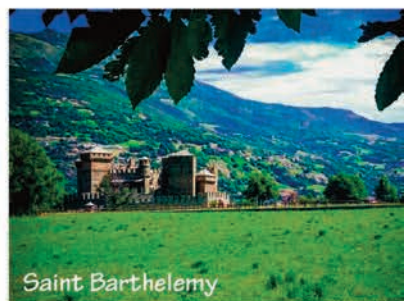
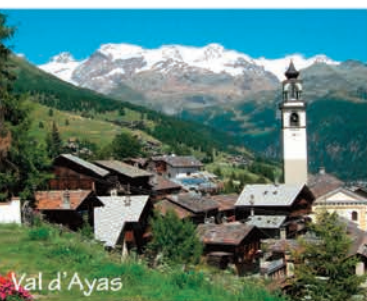
Le cinque gare “legendarie” sono:

MONTANE® Spine® Race, 430km, 13.135 m di dislivello positivo. UK, Gennaio
MONTANE® Yukon Arctic Ultra, 692km/480 km, temperature fino a -57°. Canada, Febbraio
Tor des Géants®, 330 km, 24,000 di dislivello positivo. Italia, Settembre
TransOmania, 300 km, 600m di dislivello positivo. Oman, Gennaio
TransPyreneA, 900km - 450km, 65.000 m - 35,000 m di dislivello positivo. Francia, Agosto.

Il sito internet di 5Legends è: www.5legends.com

I contatti per la stampa sono:

MONTANE® Spine® Race: Damian Hall, media@thespinerace.com
MONTANE® Yukon Arctic Ultra: Robert Pollhammer
Tor des Géants®: Alessandra Nicoletti, segreteria@vdatrailleurs.it
TransOmania: Cyril Fondeville, organisation@raidsahara.com
TransPyreneA: Cyril Fondeville, organisation@transpyrene.fr



IMMOBILIARE VERRES SAS

VIA DUCA D'AOSTA 54/B
11029 VERRES (AO)
TEL 0125.929308
e-mail aohhb@tecnocasa.it

STUDIO SAINT VINCENT SAS

VIALE DUCA D'AOSTA 3
11027 SAINT-VINCENT (AO)
TEL 0166.513336
e-mail aohb1@tecnocasa.it

IMMOBILIARE NUS SAS

VIA CIRCONVALLAZIONE SUD 28
11020 NUS (AO)
TEL 0165.766609
e-mail aohba@tecnocasa.it



Brusson

Nelle vicinanze degli impianti di sci villa indipendente di nuova costruzione con box auto, ampio giardino e posti auto. Possibilità di personalizzare le finiture.

Euro 300.000,00



Saint-Vincent

In zona tranquilla poco distante dal centro storico e dai servizi. Villa di recente costruzione, disposta su due piani, oltre a spazioso sottotetto e ampio interrato con garage, cantina, lavanderia e taverna. Giardino circostante con piscina privata.

Euro 465.000,00



Fénis

Villa singola di recente costruzione nei pressi del rinomato castello. Rifiniture di pregio in pietra e marmo, ottima coibentazione e pannelli solari. Zona verde circostante con patio.

Euro 580.000,00

CORSE PER RUNNER DAL PALATO FINE

DEL TOR DES GÉANTS® E DEL TOT DRET ABBIAMO PARLATO IN ALTRE PARTI DI QUESTO FASCICOLO.

Lasciamo dunque spazio alle altre quattro manifestazioni - una per stagione - che VDA Trailers organizza nel corso dell'anno, sempre all'insegna dell'unicità e dell'esperienza, dello sport e della solidarietà.

Importante: le informazioni tecniche su queste gare (date, modalità di iscrizione, percorsi, regolamenti...) sono sempre presenti sul sito www.100x100trail.com.

WINTER ECO TRAIL - INVERNO

Regola principale, coprirsi bene ma non troppo. Forse meglio portarsi il materiale necessario a combattere il freddo nello zaino e usarlo secondo le necessità. Perché questa gara si svolge nel cuore dell'inverno, su spazi aperti e ampi ma in certi punti impegnativi (si tratta in pratica di correre in su e quindi in giù lungo





Caves de Donnas



CAVES COOPERATIVES DE DONNAS
via Roma, 97 DONNAS -AO- ITALIA
tel 0039 0125 807096
info@donnasvini.it - www.donnasvini.it



LE ALTRE GARE

le piste di sci di Courmayeur), infine perché si corre la sera, dunque al buio. Inevitabilmente si fa fatica e si suda ma al tempo stesso la temperatura esterna può andare di parecchi gradi sotto lo zero.

Per fortuna la distanza di questa gara, che si corre a metà febbraio, è breve, “appena” 13 chilometri e 1500 metri di dislivello, ma il percorso, tutto sommato è tecnico e impegnativo per le condizioni ambientali. Si parte (e si arriva) al Palazzetto dello Sport a Dolonne alle ore 18 e in genere i primi arrivano per cena, intorno alle 20 per mettersi a tavola alle 21. Gli ultimi arrivano di regola intorno alle 22,30. E anche per loro sono previsti piatti di polenta fumante e contorni, birra e musica a volontà. Per i più resistenti si aprono anche le danze.

Inutile dire quanto sia importante il materiale obbligatorio, come capi di abbigliamento termico, pila con batterie di ricambio e, naturalmente, i ramponcini, senza i quali non si va da nessuna parte. Correre nella neve, sotto le stelle, nel silenzio ma con le sottostanti case e vie di Courmayeur illuminate, fa decisamente un bell'effetto.

TOR DES CHÂTEAUX – PRIMAVERA

Una competizione che è unica in Italia per la sua “conformazione”. È, infatti, un mix tra corsa su strada, corsa campestre e trail. Poiché i concorrenti delle due gare previste, una da 100 e l'altra da 170 chilometri, percorrono vie asfaltate, strade bianche di campagna, sentieri erbosi, tratti nascosti su selciati romani e medioevali, piccoli sentieri che salgono verso alcuni dei più bei castelli della Valle d'Aosta.

Castelli che nella notte sono illuminati e intorno ai quali i comuni dei territori attraversati organizzano accoglienza, feste in costume, ristoranti molto appetibili. I runners sfiorano i castelli ed entrano nelle numerose borgate dove gli accompagnatori, oltre a fare il tifo, possono ammirare l'arte, osservare i paesaggi e le architetture antiche, gustare i prodotti locali.



Tor des Châteaux

La partenza e l'arrivo di queste due gare, considerate "veloci" (dunque da preparare con cura), nonostante le distanze, sono nel cuore di Aosta in Piazza Chanoux, in un clima decisamente festoso.

GRAN TRAIL COURMAYEUR - ESTATE
Una manifestazione sportiva comprendente tre gare - su distanze di 30, 75 e 105 km - considerata un ottimo "antipasto" per coloro che desiderano avventurarsi, correndo, sui sentieri di



HERBETET GENEPEY

Sapore
di montagna...

Bevi responsabilmente

Distilleria ALPE - Via Stazione, 48 - Hone (AO)
Tel 0125.803145 - www.alpevda.it

STOVIGLIE BIODEGRADABILI

Il miglior investimento pubblicitario che si possa fare: contribuire a salvare la Natura

PIATTI BIODEGRADABILI



PIATTI IN FOGLIA DI PALMA



**TUTTO OK
COMPOSTABILE!**

NUOVI PIATTI QUADRI E FINGERFOOD



POSATE BIODEGRADABILI



BICCHIERI BIODEGRADABILI - TRASPARENTI RIGIDI - In POLPA+PLA per il caldo



alta quota e farsi polmoni e gambe per gare di lunghissima distanza, come appunto il Tor des Géants® o il Tot Dret che sono in calendario poche settimane dopo. Si parte e si arriva a Courmayeur e si percorrono le terre alte di altri due comuni, quello di Pré-Saint-Didier e di La Thuile, su una parte degli itinerari che costituivano uno dei Trail storici italiani, quello della Valdigne. A qualsiasi delle tre distanze i concorrenti partecipino, sono sempre sotto l'occhio attento del Monte Bianco, affacciato direttamente sopra la Val Veny e la Val Ferret. L'“avversario” maggiore dei concorrenti non è tanto la distanza scelta o la quota da percorrere, quanto il gran caldo. La manifestazione si tiene infatti in luglio e dunque l'alimentazione e l'idratazione vanno curati alla perfezione. Detto questo non è certo da escludere qualche incontro... temporalesco.

ARRANCABIRRA® - AUTUNNO

L'unica velocità che conta è quella che serve per iscriversi. Perché già al primo minuto d'apertura delle adesioni centinaia di aspiranti runner all'Arrancabirra® si fanno trovare pronti, con il dito sul tasto invio del computer, per assicurarsi l'agognato pettorale.

Alla dodicesima edizione dell'Arrancabirra® (18 km, riducibili a 13 in caso di brutto tempo, e circa 1800 metri di dislivello) troveranno soddisfazione 1300 concorrenti, iscritti nell'arco di pochi giorni. Considerando che la gara sarà in calendario il 7 ottobre - come sempre con partenza (e arrivo) da Courmayeur - avranno ancora il tempo per preparare, con estro e originalità, costumi e attrezzature per affrontare il tema proposto: Arranca Wars. Insomma, concorrenti in astruse astronavi o agghindati come i protagonisti di Guerre Stellari dovrebbero essercene in giro.

Già, perché l'Arrancabirra®, da sempre è definita “gara goliardica” o, anche, “seria o semiseria” ed è organizzata con l'intento di chiudere in bellezza la stagione agonistica di



Arrancabirra

VDA Trailers e fare soprattutto festa grande, in allegra compagnia, a suon di musica, di costumi colorati e fantasiosi e di ottima birra (ce n'è anche in edizione speciale per i celiaci, per dire).

La “bionda” in lattina si trova non solo al traguardo ma in ognuno dei ristori posti lungo il percorso. Ogni concorrente può berne al massimo una per ristoro (consapevole delle eventuali conseguenze) e può naturalmente anche farne a meno. Insomma, allegri sì, ma sempre sani.

Alla sgambata del 7 ottobre, ci saranno rappresentanti di 13 Paesi (gli stranieri più “vivaci” saranno i francesi, quasi 400 al via) e dovranno tutti chiudere il percorso nel tempo di 8 ore.

“Tanto”, dirà qualche runner esperto; ma i buoni motivi per sostare a lungo e andare piano non mancano di certo.

Contrariamente a quanto si può fare nei trail “seri” si potrà partecipare anche con il proprio compagno a quattro zampe, rigorosamente al guinzaglio, e far parte della speciale classifica CCC, ovvero “Concorrente con cane... e viceversa”.

Mettersi in maschera non è certo obbligatorio ma la categoria “Stravaganti” è sempre quella che ottiene la maggiore quantità di applausi (e la più ampia visibilità sulla stampa e sui social). Da non dimenticare, per far contenti davvero tutti, l’Arranchina, giunta alla nona edizione. Per runner di montagna ma ancora... in erba, nati dal 2003 a 2007, suddivisi in tre categorie e su distanze che variano dai 2500 ai 4500 metri. Per loro al punto di ristoro intermedio e al traguardo, gran buffet. Naturalmente a base di succhi di frutta.



Arrancabirra



elleerre®
Dove c'è passione

Easy-Flag | **Easy-Gazebo** | **TNT Banner**



Viale Piave, 86 - 24022 Alzano L.do (BG) Italy +39 035 470 527 - info@elleerre.it

Credits: Roberto Roux



RUNNING PASSION FOR SOPHISTICATED PALATE

We have already talk about Tor des Géants® and Tot Dret in the other sections of the booklet. Thus now it's time to describe the other fourth runs - one for each season - that VDA Trailers organize over the year, always in a spirit of uniqueness and experience, sport and solidarity. Important: you can always find the technical information about the races (dates, registration procedures, tracks, rules, etc.) on the 100%Trail web site.

WINTER ECO TRAIL - WINTER

Main rule, wrap up but not too much. The best thing to do it's to take all the required equipment in the backpack to fight against the cold and use it as necessary. Because the race is scheduled in the middle of the winter, into open, and sometimes, challenging spaces (in fact you have to run up and down the Courmayeur Ski Resort slopes), and because it's the evening, so in darkness. Of course you struggle and sweat but at the same time the outside temperature it's supposed to get below 0 degrees. Fortunately this race, scheduled in mid-February, it's a short distance race, "just" 13 km and 1500 m D+, but the race track is technique and challenging for the environmental conditions. The departure (and the arrival) is in Dolonne, near the Courmayeur Mountain Sport Center; at 6.00 p.m. and usually the first runners arrive for dinner; at around 8.00 p.m., and the last runners cross the finish line at 10.30 p.m.. For all the athletes and volunteers the evening continues with smoking polenta and side, beers and music ... it's time to dance!

Needless to remember the importance of the compulsory equipment, as technical and thermal clothing, headlamps with spare batteries and, of course, crampons with spikes, without which you can't go anywhere.

Running in the snow, under the stars, into the

GARMIN
Wild
SEGUI LA TUA VOGLIA DI AVVENTURA

SEGUICI SU
f [facebook.com/GarminOutdoorItaly](https://www.facebook.com/GarminOutdoorItaly)

Segui l'avventura di Stefano Gregoretti in coppia con il vincitore di Garmin Wild 2017 al Tor Des Géants sulla pagina Facebook Garmin Outdoor Italy.

Support technology
of Garmin Wild 2017
adventurers



VIRB® 360 FÉNIX® 5 INREACH®

silence but with the sparkling lights of Courmayeur in the distance, it's pretty cool.

TOR DES CHÂTEAUX – SPRING

A run, unique in Italy, for it's "conformation". It's a mix that unwinds over road, dirt path, and trail. The runners of both the distances, the 100km and that 170km, cross paved roads, dirt paths, grass trails, hidden roads along historical Medieval and Roman sites and, paths that reach some of the most beautiful castles of the Region. Castles enlightened during the night and around which the municipalities crossed by the race organize the runners reception, costume parties, certainly attractive refreshment points. The athletes turn around the castles and walked through the numerous villages where their supporters, in addition to cheer their favorites, can appreciate the art, have a look over the panorama and the historical architecture, and taste the local products. Departure and arrival of these two "fast" runs (fast so to prepare with attention), despite the distances, are in the heart of Aosta at Chanoux square, surrounded by a festive atmosphere.

GRAN TRAIL COURMAYEUR - SUMMER

A sporting event including three races - 30 km, 75 km and 105 km - a perfect test for those who



are training for the Tor des Géants® or the Tot Dret - scheduled not long after -, due to the high altitudes of the paths and the long distances. Departure and arrival are in Courmayeur but the races cross also the high paths in the municipality of Pré-Saint-Didier and La Thuile, following the tracks of the historical Trail Valdigne. All the distances develop under the attentive gaze of the Mont Blanc, that appear

towering on the Val Vény and Val Ferret. The major "adversary" is not so much the distance or the altitude, but the hot temperatures. The race in fact is held in July so the nutrition and the hydration have to be perfectly treated. That said, it's not to exclude some possible summer storms.



TECHNOS
medica
Il centro della tua salute



POLIAMBULATORIO • DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

Loc. Grande Charrière, 46 • 11020 Saint-Christophe (AO)
TEL 0165 31796 • FAX 0165 516040 • E-MAIL info@technosmedica.it
WEB www.technosmedica.it

ARRANCABIRRA® - AUTUMN

The only import speed here is related to the inscriptions. Since the registrations opening the bibs flying literally off the shelf.

1300 lucky runners will be at the departure of the XII edition of the Arrancabirra® (18 km, 13 in the case of bad weather, and 1800 m D+). The race will take place 7 October - with departure and arrival in the center of Courmayeur -, the participants have still some more time to make fancy and original costumes responding to the proposed theme: Arranca Wars. It would be a week end not be missed!

In fact the Arrancabirra® it's the "goliardic race, serious and semi-serious" organized with the goal to conclude the sporting season of the VDA Trailers on a hight note and the occasion to party all together, in merry band, with music, fancies and colorful costumes, and good beer (for celiacs too).

The beer is present not only at the arrival but in each refreshment point along the route; but remember that you can drink only one beer (and at your own risk) per refreshment point, and also you can not drink at all. In brief, joyful but always safety!

13 countries will be present this edition (the country most represented is France) and all the runners have to conclude the race in 8 hours.

There is also a special category: the CCC, that mean that the runner can participate with is four-legged friend, or vice versa!

Never forget the Arranchina, at it's IX edition. For budding runners, born since 2003 to 2007, split in three categories and as many distances, range from 2500 m to 4500 m. For them is scheduled an intermediate refreshment point and final buffet, of course no beer but fruit juice.



Kiron
INTEGRAZIONE E FISIOTERAPIA

NATI PER LO SPORT,
PERFETTI PER IL TUO BENESSERE



ZEGNA BARUFFA LANE BORGOSESIA S.p.A.

NATURE IS EMOTION
TECHNOLOGY IS EFFICIENCY
THEIR UNION GIVES RISE TO
H2DRY⁺

The fruit of years of research at the **Zegna Baruffa** laboratories. **H2DRY** gives pure wool yarns characteristics no one would have thought possible. Breathable, elastic, uncrushable: properties perfect for situations in which high performance is indispensable. But also ideal for normal day-to-day garments.

www.baruffa.com

IL TOR *e la solidarietà*

IL TOR DES GÉANTS® È ANCHE OCCASIONE DI SOLIDARIETÀ. GRAZIE AI VOLONTARI, ALLE ASSOCIAZIONI LOCALI, ALLE GUIDE, AGLI OPERATORI DEL SOCCORSO.... Tutti, spesso, si impegnano ben al di là di quelli che sono i loro compiti. Poi c'è la solidarietà, altrettanto importante, dei runner, che si aiutano tra di loro durante la gara e che, in diversi casi, riguarda anche il mondo esterno alla corsa.

Venti atleti, per esempio, hanno acquistato in tempi davvero brevi quelli che sono chiamati "pettorali solidali". Una buona parte dell'importo ottenuto dalla loro vendita viene versato da VDA Trailers a Enti, Associazioni, Onlus che operano a scopo benefico.

Quest'anno a beneficiarne sono una piccola ma agguerrita associazione di volontariato valdostana, "Tutti uniti per Ylenia", fondata nel 2014, impegnata a dare sostegno alle famiglie in situazioni di disagio e di emergenza sanitaria, oltre che a sensibilizzare le persone sulla donazione di organi, sangue ed emocomponenti. Particolare attenzione è riservata alle famiglie che devono curare bambini piccoli, in strutture spesso lontano da casa. Per andare sul pratico, con i soldi ricavati dai pettorali solidali l'Associazione – presieduta da Sonia Furci, madre di Ylenia, bambina che a 10 mesi è stata attaccata da un banalissimo virus che le ha provocato una grave forma di cardiomiopatia dilatativa acuta – arrederà la cucina di una

casa a Torino. Casa, "sostenuta" anche dalla Fondazione ABRI di Aosta, che viene messa a disposizione di genitori costretti a seguire il ricovero ospedaliero dei loro bambini nelle strutture sanitarie torinesi.

Per sapere tutto su questa eccellente Associazione: www.tuttiunitiperylenia.org.

Altro beneficiario di una parte della quota complessiva ottenuta dai pettorali solidali è Emergency. VDA ha optato per il sostegno degli studi medici mobili – Polibus e Poli-

truck – che operano in molte aree emarginate italiane, comprese le periferie delle grandi città, e nelle zone colpite da calamità naturali, come, da diversi mesi, il centro Italia. Poliambulatori ai quali si rivolgono, per visite, cure e assistenza sempre più italiani. Per saperne di più:

www.emergency.it



"Siamo felici di poter sostenere", dicono alla sede di VDA Trailers, "sia una attiva realtà locale capace di coinvolgere anche fuori dalla Valle d'Aosta, sia una consolidata organizzazione internazionale, che quest'anno appoggiamo nei suoi interventi in Italia. Per certi versi i poliambulatori mobili ci ricordano le nostre basi-vita, anche se il contesto è naturalmente diverso. Siamo molto grati ai runner che hanno acquistato i pettorali solidali in tempi veramente da record, ulteriore esempio che la solidarietà, tra chi è abituato ad affrontare le difficoltà della montagna, anche se nel nostro caso in termini sportivi, è davvero particolarmente sentita".



TOR IS ALSO SOLIDARITY

The Tor des Géants® is also an opportunity for solidarity. Thanks to the volunteers, the local associations, the mountain guides, the men of the Alpine rescue, etc... Everyone, usually, do more than their office. Than there is the solidarity, equally important, of the runners, that help each other during the race and that, in different occasion, concern the word outside the race.

Twenty athletes, for example, have bought in a short period of time those which are called "solidarity bibs". A large part of the amount obtained from their sale shall be paid by VDA Trailers to Institutions, Associations, non-profit organizations operating for charity.

This year to benefit from it is a little but fierce charity association from Aosta Valley, "Tutti uniti per Ylenia" (Togheter for Ylenia), founded in 2014, engaged in helping the poor families and in health emergencies, as well as to raise social awareness of the issue of organ donation, blood and blood components. Paying particular attention to the families that need to treat children, frequently far from home. In practice, with the money raised by the solidarity bibs the Association - chaired by Sonia Furci, Ylenia's mom, a 10 months baby who was attacked by a simple virus that have provoked her a severe

case of dilated cardiomyopathy - will decorate the kitchen of a home in Turin. Home, also "supported" by the ABRI Foundation of Aosta, providing for parents obliged to follow the hospitalization of their children in health facilities in Turin. To know more about this excellent Association: www.tuttiunitiperylenia.org.

Another beneficiary of a part of the total amount derived from the solidarity bibs is Emergency. VDA Trailers will support the mobile medical clinics - Polibus e Politruck - operating in excluded Italian areas, including the suburbs of the big cities, and into the areas affected by natural disasters , as, for months, the center of Italy. Health Centers to which more and more Italian people turn to healthcare and assistance.

To know more: www.emergency.it.

"We are glad to be able to support", said the VDA Trailers, "both an active local situation able to involve also outside the Aosta Valley, both an established international organization, especially in it's interventions in Italy. In a certain way the mobile medical clinics remind us our live bases, also if the framework is completely different. We're extremely grateful to the runners that have bought the solidarity bibs in record time, another example that the solidarity, among the people usually deals with the difficulties up to the mountains, also if in our case in sport terms, is really thoughtful".

HYPE

RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI CON HYPE

IL NUOVO MODO DI GESTIRE IL TUO DENARO
SEMPLICE, SMART E SENZA COSTI

hype.it

BANCA SELLA

L'ALTA QUALITÀ VALDOSTANA ANCHE A TAVOLA



Il Ristorante Lou Bequet, all'ingresso di Cogne, vi attende per proporvi i piatti della tradizione, come i taglieri e le polente, ma anche con rivisitazioni di prodotti del territorio. Per esempio la tagliata di cervo con i frutti di bosco, la zuppa tiepida di barbabietole rosse e spuma di fontina, ma anche piatti più creativi come lo stinchetto d'agnello al forno con melanzane alla cenere, la frittura di funghi porcini, e altre proposte vegetariane. Oltre ai migliori vini della Valle d'Aosta è possibile de-

gustare anche "etichette" particolari di altre regioni. Lou Bequet ha di recente ottenuto il Marchio di Qualità Gran Paradiso: marchio che viene conferito alle aziende operanti all'interno del Parco Nazionale del Gran Paradiso che soddisfano precisi standard garantendo

alta qualità dei prodotti e dei servizi, tipicità territoriale e sostenibilità ambientale.

RISTORANTE LOU BEQUET
località Cretaz, 93 - 11012
Cogne (Ao) Italy
T. +39.0165.74651
Seguiteci su FB Lou Bequet



**Benvenuti al Belvedere.
La famiglia Bregoli vi accoglierà,
in una calda atmosfera,
con sfiziosi piatti
valdostani ed un panorama
mozzafiato sulla vallata
di Cogne.**

**Welcome to the Belvedere
The Bregoli family welcomes
you in a warm atmosphere,
with a breathtaking view over
Cogne Valley
and delicious regional dishes.**



*"Nella vita non contano i passi
che fai, né le scarpe che usi,
ma le impronte che lasci"*



**Albergo ★★
BELVEDERE** 

Belvedere Hotel & Restaurant
Frazione Gimillan 75 - 11012
Cogne (Aosta) Italy
T. +39.0165.74059 -
M. +39.347.8580479
www.albergobelvedere.net
info@albergobelvedere.net
FB Hotel Ristorante Belvedere
a Cogne



© Stefano Jeantet



© Stefano Jeantet



Photo di Stefano Jeantet

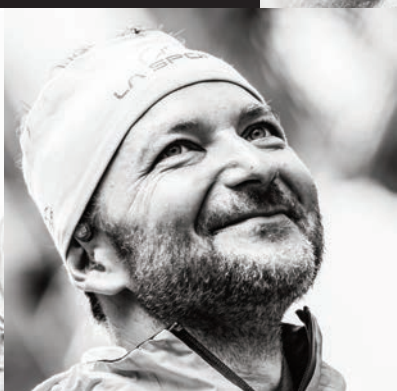
FACCE DA TOR



© Stefano Jeantet



© Stefano Jeantet



© Stefano Jeantet



L'ALBO D'ORO DEL TOR

UOMINI
2010

	TEMPO		DONNE	TEMPO	
1	GROSS ULRICH	80h27'33"	1	GROSS ANNE MARIE	91h19'13"
2	Calvo Redondo Salvador	86h47'54"	2	Boettger Julia	100h03'51"
3	Millet Guillaume	87h17'37"	3	Favre Corinne	114h40'37"

2011

1	JULES H. GABIOUD	79h58'26"	1	GROSS ANNE MARIE	91h28'21"
2	Christophe Le Saux	84h09'46"	2	Patrizia Pensa	102h25'42"
3	Pablo Criado Toca	89h43'07"	3	Giuliana Arrigoni	102h26'05"

2012

1	OSCAR PEREZ	75h56'31"	1	FRANCESCA CANEPA	85h33'56"
2	Grégoire Millet	78h50'03"	2	Sonia Glarey	96h59'54"
3	Christophe Le Saux	80h14'14"	3	Patrizia Pensa	97h06'15"

2013

1	IKER KARRERA	70h04'15"	1	FRANCESCA CANEPA	88h12'17"
2	Oscar Perez	70h29'41"	2	Nerea Martinez	91h01'42"
3	Franco Collè	72h05'23"	3	Emanuela Scilla Tonetti	94h45'59"

2014

1	FRANCO COLLE'	71h49'10"	1	EMILIE LECOMPTE	85h53'14"
2	Nick Hollon	76h29'38"	2	Lisa Borzani	94h43'46"
3	Christophe Le Saux Antoine Guillon	79h02'29"	3	Denise Zimmermann	98h27'16"

2015

1	PATRICK BOHAR	80h20'35"	1	DENISE ZIMMERMANN	79h12'35" (Ollomont)
2	Gianluca Galeati	80h44'34"	2	Lisa Borzani	80h16'53" (Ollomont)
3	Christophe Le Saux	81h19'25"	3	Marina Plavan	85h55'00" (Ollomont)

2016

1	OLIVIERO BOSATELLI	75h10'22"	1	LISA BORZANI	91h09'44"
2	Oscar Perez Lopez	81h14'50"	2	Stephanie Case	98h15'27"
3	Pablo Criado Toca	83h40'10"	3	Maria Semerjian	100h18'42"

IL TROFEO DELLE NAZIONI
2015

FRANCIA 244h 20' 23" Patrick Bohar + Christophe Le Saux + Jean Claude Mathieu

2014

ITALIA 242h 08' 07" Franco Collè + Gianluca Galeati + Massimo Tagliaferri

2013

SPAGNA 225h 59' 32" Iker Karrera + Oscar Perez + Salvador Calvo Redondo

2012

FRANCIA 245h 19' 06" Christophe Le Saux + Grégoire Millet + Laurent Gueruad

2011

FRANCIA 273h33'36" Christophe Le Saux + Eric Arveux + Laurent Tissot





L'AZIENDA
DELL'ACIDO IALURONICO
FIDIA
THE HYALURONIC ACID
COMPANY

continua a seguirci su Fidia per lo sport



NOLEGGIO E VENDITA
COPERTURE MODULARI
E ARREDI PER ESTERNI

allestimenti su misura per manifestazioni,
ricevimenti, cerimonie, eventi aziendali,
fiere e sagre



leggerezza e affidabilità

COPRO
coperture in evoluzione

info@coprosrl.com
tel. 0165 789604
www.coprosrl.com

Valle del Cervino

A&O
il meglio vicino a te

CHATRIAN

ALIMENTARI DI PAESE
PREZZI DA SUPERMERCATO

TORGNON

Piazza Frutas, 20

Orario: 8,30/12,30 - 15,30/19,30

ANTEY SAINT-ANDRÉ

Fraz. Grand Moulin

Orario: 8,30/12,30 - 15,30/19,00

VALTOURNENCHE

Via Roma

Orario: 8,30/12,30 - 15,30/19,00

Fraz. Evette, 20

Orario: 8,30/12,30 - 15,30/19,00

**SIAMO APERTI
ANCHE DI DOMENICA
PANE FRESCO TUTTI I GIORNI**

**VASTO
ASSORTIMENTO
PRODOTTI
TIPICI VALDOSTANI
E A KM 0**


S CENTRO
DENTISTICO
SARVADON

**Via Tour de Grange 43
11024 Chatillon (AO)
Tel 0166 563046**

**info@sarvadon.it
www.sarvadon.it**

**Alpecin Coffein Shampoo
RINFORZA I CAPELLI.**



Applicazione  Lasciare agire 2' sul cuoio capelluto, poi risciacquare.

Nei migliori supermercati e in farmacia. • www.alpecin.it • Seguici su 



**AGROU
SPORT**

Con imperatoria,
arnica, calendula
e ippocastano.
Ideale prima
e dopol'attività fisica.

Shop online
www.dottornicola.it
SCONTO 15%
Codice: TOR2017

Offerta valida sino al 30/09/2017 su tutti i prodotti
presenti on line sul sito www.dottornicola.it

 **Dott.
Nicola**
FARMACISTA



I GIORNI DEL TOR SONO ANCHE L'OCCASIONE PER VISITARE LA VALLE D'AOSTA, FARE ACQUISTI E RIMETTERSI IN FORMA

HERBETET

Liquore tradizionale che si ricava dall'infusione e dalla distillazione di erbe di montagna del genere Artemisia. Questo finissimo liquore è ottimo bevuto liscio, ghiacciato o "on the rocks", oppure caldo preparato come grog. Questo prodotto può anche essere miscelato in sorprendenti cocktails.
DISTILLERIA ALPE Srl
 Hone (Ao) www.alpevda.it
 T.+39.0125.803145



**SUCCHI DI FRUTTA FRIZZANTI
 MELA, MELA & LAMPONE**

I succhi frizzanti di mela (Golden e Renetta coltivate direttamente dai Soci Cofruits) e mela & lampone sono ottenuti dalla pressatura dei frutti, senza l'aggiunta di coloranti, conservanti o zuccheri. Il risultato è una bibita analcolica frizzante, sana fresca e dissetante, ideale anche per inventare originali aperitivi.
COFRUITS Soc. Coop.
 loc. Cognein 6
 11010 Saint-Pierre (Ao)
 T.+39.0165.903282
www.cofruits.it



VINI D'AUTORE

Donnas, oltre che del Nebbiolo (chiamato Picotendro), è una delle capitali dei vitigni autoctoni della Valle d'Aosta, come il Neyret, il Vine de Nus e il Fumin, per eccellenti vini rossi. La Cooperativa che li produce è ormai "storica", perché fondata nel 1971.

Caves Cooperatives de Donnas

via Roma, 97 Donnas - Aosta, Italia
 tel +39 0125 807696
info@donnasvini.it - www.donnasvini.it

FROMADZO D.O.P.



Formaggio semi grasso ottenuto da latte di vacca parzialmente scremato per affioramento naturale proveniente da

almeno due mungiture.

Fromagerie Haut Val d'AYas Brusson (Ao) www.fromagerie.it T.+39.0125.301117

CARAMELLE AL GÉNÉPY E ALLA GRAPPA

Queste caramelle sono una vera chicca: deliziose e ideali per coloro che prediligono sapori intensi e particolari. Entrambe vantano un profumo fine e delicato e offrono al palato sapori originali ma dolci, grazie alle note del Génepy e della Grappa Sant'Orso.

DISTILLERIE ST. ROCH

Loc. Torrent de Maillod 4 11020 Quart (Ao)



GIACCA UOMO E DONNA TRANSFORMER

Giacca in tessuto stretch, idrorepellente, con leggera imbottitura in Thermo sulla parte anteriore, posteriore e nel cappuccio. Una volta indossata permette, attraverso le due cerniere sulle maniche all'altezza del gomito, di diventare un gilet. Particolarmente comoda diventa la soluzione ideale alle diverse necessità di abbigliamento in montagna. Disponibile in

vari colori, sia nella versione donna, sia in quella da uomo.

MG MOUNTAIN, Aosta Loc. Autoporto 23\A T.+39.0165.516086 - Breuil Cervinia via Gorret



GPS MULTISPORT GARMIN FENIX 5

È il dispositivo ideale per il multisport: tecnologia Garmin Elevate per misurare frequenza cardiaca al polso, lente in vetro zaffiro altamente resistente, riceve segnali GPS/GLONASS, impermeabile fino a 10ATM, profili sport reimpostati o personalizzabili, durata batterie fino a 2 settimane in modalità smartwatch.

GIOIELLERIE TROSSELLO. Aosta, via De Tillier 39 T.+39.0165.41058 - Courmayeur, via Roma 34 T.+39.0165.846733 - www.gioiellerietrossello.it



HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 2

Ideali su ogni terreno tecnico con suola esterna in Vibram®, grip eccellente, leggere e senza cuciture. Rispetto alla versione precedente sono state apportate diverse modi-

fiche per ottenere una migliore stabilità e durabilità. L'intersuola è stata ridisegnata e ora offre una superficie più stabile per l'appoggio e una volumetria maggiorata nella zona dell'avampiede per garantire maggiore libertà di movimento alle dita.

MEINARDI MOUNTAIN SHOP
AOSTA

Via Edouard Aubert, 27
T.+39.0165.40678



**RUDY PROJECT RYDON
OUTDOOR
CON HI-ALTITUDE LENS**



Caratteristiche all'avanguardia per altitudini elevate e condizioni estreme: perfetti per l'attività in montagna, eccezionale livello di trasmissione della luce, nasello e terminali regolabili a 360°, sistema di lenti intercambiabili "quick change" e niente più appannamenti con l'integrated air conditioning. OTTICA ROSA - Via Conseil des Commis 7 Aosta T.+39.0165.44416 www.otticarosa.com

A TUTTO RUNNING

Il negozio di Dolonne di Savoye Sport è dal 1968 il punto di riferimento per gli amanti degli sport invernali. E, con la seconda sede a Courmayeur, è diventato un luogo di attrazione anche per i corridori d'alta quota, che possono trovare tra gli scaffali e tra gli espositori tutto quello che serve per correre in montagna con confort e in tranquillità, dall'abbigliamento alle scarpe, dagli zaini tecnici al materiale per la propria sicurezza. Gentilezza, competenza, consigli utili. Il mondo runner è in mani sicure.

SAVOYE SPORT Dolonne e Courmayeur,
tel. +39 0165 846702
www.savoyesport.com




FERRINO

“La corsa è così speciale perché, in fondo, non lo è affatto. È come tornare a giocare, è avventura, è viaggio, è un'esperienza di vita che ci permette di connetterci con noi stessi e ritrovare il piacere in un atto primordiale”

Da Ultra - di Michele Graglia e Folco Terzani
Editore Sperling & Kupfer

Michele corre con X-Track vest Ferrino



LA GROTTA DI SALE L'HALOTERAPIA PER GLI ATLETI E NON SOLO

L'haloterapia può essere utilizzata come parte integrante del programma di allenamento di un atleta. La grotta di sale può infatti portare notevoli benefici in termini di capacità polmonari e respiratorie ed eliminazione del muco dalle vie respiratorie, producendo un effetto anti-infiammatorio e battericida, eliminando le particelle indesiderate dai polmoni ed evitando problematiche che potrebbero sorgere



durante l'allenamento. La Grotta di Sale in realtà è perfetta per tutta la famiglia, inclusi i bambini di tutte le età. Si rilevano infatti grandi benefici per i soggetti affetti da asma, bronchite, allergie, sinusite, infezioni del seno paranasale, malattie della pelle e acne. In soli 30 minuti si ottengono gli effetti benefici di 3 giorni di mare; unica Grotta di Sale ad Aosta ad



utilizzare la tecnologia Aerosalmed dispositivo medico CE 1868 ..e da oggi è possibile portare il benessere del mare direttamente a casa vostra! E' possibile affittare tenda e dispositivo per fare comodamente nel vostro salotto il trattamento con l'aerosol salino. Informazioni e prenotazioni presso **Clinica del Sale Aosta** via Piccolo San Bernardo, 30 11100 Aosta T.+39.0165.060.002 FB Clinica del Sale Aosta



RECALLER TEST, CURARSI CON IL CIBO!

Con il termine "infiammazione" viene indicato, nel linguaggio comune, una serie di disturbi e fastidi di diverso genere e intensità. Gli studi più innovativi hanno identificato due sostanze prodotte dall'organismo, le citochine BAFF e PAF, come segnali di infiammazione. Grazie al test Recaller, effettuabile in Aosta presso la Farmacia del Dott. Nicola, è possibile misurare i livelli di queste citochine e controllare l'infiammazione utilizzando il cibo come un amico e uno strumento di benessere grazie alla definizione di un profilo alimentare individuale. Per uno sportivo l'alimentazione è fondamentale, e i principi e consigli presentati da Recaller possono in

particolare fornire un aiuto concreto in diversi aspetti, sia nella creazione e mantenimento della massa muscolare, che nella preparazione e nelle performance stesse. L'infiammazione può influenzare il metabolismo, fenomeni legati all'artrite ed energia e concentrazione: capire come controllarla rappresenta un vantaggio per prevenire infortuni, favorire il recupero dopo una gara e poter contare sul massimo delle proprie energie.



Potete effettuare il Vostro test presso:
Farmacia Dott. Nicola,
via F. Chabod, 20
11100 Aosta
T. +39.0165.31379
www.dottornicola.it

IL TUO OTTICO DI FIDUCIA IN TUTTE LE OCCASIONI, ANCHE LE PIÙ ESTREME

OTTICA ROSA

**KEEP YOUR FOCUS
WITH THE BEST
PROTECTIVE SPORTS
SUNGLASSES
AND OPTICAL LENSES**

LENTI DA VISTA **FOTOCROMATICHE** | LENTI DA VISTA PER **OCCHIALI AVVOLGENTI**
LENTI DA VISTA **SPECCHIATE E DA SOLE** PER TUTTI E PER TUTTE LE ESIGENZE



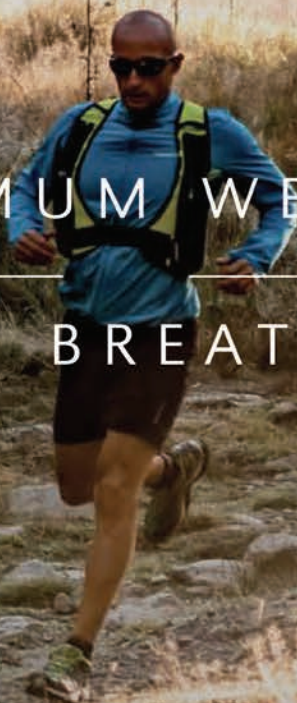


TOR DES GEANTS
ENDURANCE TRAIL

OFFICIAL
SPONSOR

MINIMUM WEIGHT

MAXIMUM BREATHABILITY



Designed to take you Further. Faster.
Engineered for endurance. Always lightweight
and breathable without compromise.



MONTANE

FURTHER. FASTER.

montane.co.uk