



## 3° The Abbots Way Ultra Trail 1 & 2 Maggio 2010

### Programma & percorso (Italiano) segue: *Programme and route (English)*

*Documento aggiornato/ revised 22-12-2009*

*(si precisa che il documento può subire cambiamenti)*

## Iscritti Tappa Doppia e Twin Team

### Tipologia Percorso

125 km x 5500 m dislivello positivo - 90% fuoristrada

Comuni: Pontremoli (Ms) – Borgotaro (Pr) - Bardi (Pr) – Morfasso (Pc) – Farini (Pc) - Coli (Pc) – Bobbio (Pc)

### 30 Aprile 2010

- Bobbio ore 13.00 Piazza S.Francesco (vicino ufficio IAT), **partenza servizio navetta** per Pontremoli – dettagli servizio vedi sito della Abbots Way. *(si precisa che non sarà attivo un servizio navetta la sera di domenica 2 maggio 2010 per il ritorno a Pontremoli)*
- ore 14.30-18.00 **Ritiro pettorale, verifica materiale obbligatorio, deposito €10 per Chip Timing**, e ritiro pacco gara presso il Castello del Piagnaro, Pontremoli
- ore 18.30 **Accoglienza** del Comune di Pontremoli
- ore 19.00 **Briefing percorso** Abbots Way 2010 presso Teatro della Rosa, Pontremoli

### 1 Maggio 2010 PARTENZA 1°Tappa Pontremoli > Borgotaro > Bardi

- ore 5.00 Carico bagaglio presso il parcheggio sul fiume Verde, Pontremoli per servizio trasporto bagaglio
- ore 5.30 Piazza della Repubblica, Pontremoli, spunta atleti
- ore 6.00 Pontremoli: **Partenza** 1°Tappa - Abbots Way 2010 Partenza Unica da Piazza della Repubblica
- ore 8.45 (in poi) Borgotaro: transito atleti **check-point** 31°km
- ore 12.00 (in poi) Bardi: **Arrivo** 1°Tappa - Abbots Way 2010 Tappa Doppia & Twin Team 65°km.

Bardi: pasta-party nel pomeriggio e pernottamento

Ristori situati a: Cervara 12km, Passo del Borgallo 20km, Borgotaro 31km, Pradetto/Passo Santo Donna 48km,

### 2 Maggio 2010 PARTENZA 2°Tappa Bardi > Morfasso > Farini > Coli > Bobbio

- ore 7.00 Bardi, Piazzale antistante Chiesa carico bagaglio atleti per trasporto bagaglio
- ore 8.00 Bardi: **Partenza** 2° Tappa - Abbots Way 2010 Tappa Doppia & Twin Team dal Castello di Bardi
- ore 10.45 (in poi) Farini: transito atleti **check-point** 30°km

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE ! REGISTER ON LINE !**  
[www.sdram.it](http://www.sdram.it) [www.sdram.it](http://www.sdram.it)

- ore 14.00-20.30 (in poi) Bobbio: **Arrivo** 2° Tappa - Abbots Way 2010 Tappa Doppia & Twin Team 125km

Ristori situati a: Bruzzi 14km, Farini 30km, Bolderoni/Nicelli 38km, Sella dei Generali Monte Aserei 45km, Coli 53km,

## Transito atleti Due Tappe & Twin Team

### 1 Maggio 2010 1° Tappa

partenza ore 6,00 Pontremoli  
dalle ore 7,00 transito atleti Cervara 12° km  
dalle ore 8,00 transito atleti Passo Borgallo 20° km  
dalle ore 8,45 transito atleti Borgotaro **check-point** 31°km  
dalle ore 10,15 transito atleti Osacca 50°km  
dalle ore 12,00 arrivo atleti Bardi 65°km.

### 2 Maggio 2010 2° Tappa

partenza ore 8,00 Bardi  
dalle ore 09,30 transito atleti loc.Bruzzi 14°km  
dalle ore 10,00 transito atleti Groppallo 21°km  
dalle ore 10,45 transito atleti Farini **check-point** 30°km.  
dalle ore 12,00 transito atleti Sella Generali-Monte Aserei 45°km  
dalle ore 13,00 transito atleti Coli 53°km  
dalle ore 14,00 arrivo atleti Bobbio 60°km

## Tempistiche manifestazione

### Tappa Unica

Tempo Massimo: 32 ore  
Cancelli Borgotaro 7 ore Bardi 15 ore

### Tappa Doppia e Twin Team

Tempo Massimo Giorno 1: Pontremoli-Bardi 14 ore  
Tempo Massimo Giorno 2: Bardi-Bobbio 14 ore  
Cancelli sul percorso Borgotaro 7 ore

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE ! REGISTER ON LINE !**  
[www.sdam.it](http://www.sdam.it) [www.sdam.it](http://www.sdam.it)



## 3° The Abbots Way Ultra Trail 1 & 2 Maggio 2010

### Iscritti Tappa Unica

#### Tipologia Percorso

125 km x 5500 m dislivello positivo - 90% fuoristrada

Comuni: Pontremoli (Ms) – Borgotaro (Pr) - Bardi (Pr) – Morfasso (Pc) – Farini (Pc) - Coli (Pc) – Bobbio (Pc)

#### 30 Aprile 2010

- Bobbio ore 13.00 Piazza S.Francesco (vicino ufficio IAT), **partenza servizio navetta** per Pontremoli – dettagli servizio vedi sito della Abbots Way. *(si precisa che non sarà attivo un servizio navetta la sera di domenica 2 maggio 2010 per il ritorno a Pontremoli)*
- ore 14.30-18.00 **Ritiro pettorale, verifica materiale obbligatorio, deposito €10 per Chip Timing**, e ritiro pacco gara presso il Castello del Piagnaro, Pontremoli
- ore 18.30 **Accoglienza** del Comune di Pontremoli
- ore 19.00 **Briefing percorso** Abbots Way 2010 presso Teatro della Rosa, Pontremoli

#### 1 Maggio 2010 PARTENZA Tappa Unica

##### **Pontremoli > Borgotaro > Bardi > Morfasso > Farini > Coli > Bobbio**

- ore 5.00 Carico bagaglio presso il parcheggio sul fiume Verde, Pontremoli per servizio trasporto bagaglio
- ore 5.30 Piazza della Repubblica, Pontremoli, spunta atleti
- ore 6.00 Pontremoli: **Partenza** Tappa Unica Abbots Way 2010 da Piazza della Repubblica
- ore 9.00 (in poi) Borgotaro: transito atleti **check-point** 31°km
- ore 12.00 (in poi) Bardi: transito atleti **check-point** 65°km, ristoro, assistenza e zona cambio
- ore 17.30 (in poi) Farini: transito atleti **check-point** 95°km
- ore 21.00 (in poi) Bobbio: **Arrivo** Tappa Unica Abbots Way 2010 125km

Ristori situati a: Cervara 12km, Passo del Borgallo 20km, Borgotaro 31km, Pradetto/Passo Santo Donna 48km, Bardi 65km, Bruzzi 79km, Farini 95km, Nicelli/Bolderoni 38km Sella dei Generali Monte Aserei 110km, Coli 118km,

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE !** **REGISTER ON LINE !**  
[www.sdram.it](http://www.sdram.it) [www.sdram.it](http://www.sdram.it)

## Transito atleti Tappa Unica

### 1 Maggio 2010 Tappa Unica

**partenza ore 6,00** Pontremoli  
**dalle ore 7,00** transito atleti Cervara 12° km  
**dalle ore 8,00** transito atleti Passo Borgallo 20° km  
**dalle ore 9,00** transito atleti Borgotaro **check-point** 31°km  
**dalle ore 10,30** transito atleti Osacca 50°km  
**dalle ore 12,30** transito atleti Bardi 65°km.

**Bardi** **check-point** ristoro assistenza e zona cambio

**dalle ore 14,00** transito atleti loc.Bruzzi 79°km  
**dalle ore 14,30** transito atleti Groppallo 86°km  
**dalle ore 15,30** transito atleti Farini **check-point** 95°km.  
**dalle ore 18,00** transito atleti Sella Generali-Monte Aserei 110°km  
**dalle ore 19,00** transito atleti Coli 118°km  
**dalle ore 20,00** arrivo atleti Bobbio 125°km

## Tempistiche manifestazione

### Tappa Unica

Tempo Massimo: 32 ore  
Cancelli Borgotaro 7 ore Bardi 15 ore

### Tappa Doppia e Twin Team

Tempo Massimo Giorno 1: Pontremoli-Bardi 14 ore  
Tempo Massimo Giorno 2: Bardi-Bobbio 14 ore  
Cancelli sul percorso Borgotaro 7 ore

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE !** **REGISTER ON LINE !**  
[www.sdam.it](http://www.sdam.it) [www.sdam.it](http://www.sdam.it)



## 3° The Abbots Way Ultra Trail 1 & 2 May 2010

### **Programme and route (English)**

**Document revised 22-12-2009**

**(Information subject to change)**

## Two Stage Runners and Twin Teams

### **Race Route**

125 km x 5500 m level gain - 90% off road

Starting - Pontremoli (Ms) – Borgotaro (Pr) - Bardi (Pr) – Morfasso (Pc) – Farini (Pc) - Coli (Pc) – Bobbio (Pc) - End

### **30 April 2010**

- Bobbio 13.00 **coach service departs** from Piazza S.Francesco (by the Tourist Information Centre), directed towards Pontremoli, see Abbots Way website for details regarding how to book the transport service (**Note, there is no return service from Bobbio to Pontremoli on the evening of 2nd May 2010**)
- 14.30-18.00 **Race number and race pack collection, obligatory equipment check and €10 security deposit for Timing Chip** at Castello del Piagnaro, Pontremoli
- 18.30 **Official welcome** from the City of Pontremoli
- 19.00 **Race Briefing** Abbots Way 2010 at Teatro della Rosa, Pontremoli

### **1 May 2010 RACE START 1°Leg Pontremoli > Borgotaro > Bardi**

- 5.00 Bag drop off for baggage transfer service, in car park by the river Verde, Pontremoli
- 5.30 Piazza della Repubblica, Pontremoli, Runner Check-off
- 6.00 Pontremoli: **Race Start 1° Leg** - Abbots Way 2010 for ALL, in Piazza della Repubblica
- 8.45 (onwards) Borgotaro: passage of athletes **check-point** 31°km
- 12.00 (onwards) Bardi: **Race Finish 1° Leg** - Abbots Way 2010 for Two Stage Runners & Twin Teams 65°km.

Bardi: pasta-party in the afternoon and sleep over (athletes are reminded to check the website for details regarding how to book accommodation in Bardi for sleep over)

Check Point and food: Cervara 12k, Passo del Borgallo 20k, Borgotaro 31k, Pradetto/Passo Santo Donna 48k

### **2 May 2010 RACE START 2°Leg Bardi > Morfasso > Farini > Coli > Bobbio**

- 7.00 Bardi, Bag drop in the Piazza next to Church for baggage transfer towards Bobbio
- 8.00 Bardi: **Race Start 2° Leg** - Abbots Way 2010 for Two Stage Runners & Twin Teams, race starts from the Castello di Bardi
- 10.45 (onwards) Farini: passage of athletes **check-point** 30°km
- 14.00-20.30 (onwards) Bobbio: **Race Finish 2° Leg** - Abbots Way 2010 for Two Stage Runners & Twin Teams 125k

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE !** **REGISTER ON LINE !**  
[www.sdam.it](http://www.sdam.it) [www.sdam.it](http://www.sdam.it)

Check point and food: Bruzzi 14k, Farini 30k, Bolderoni/Nicelli 38k, Sella dei Generali Monte Aserei 45k, Coli 53k.

## Passage of athletes Two Stage Runners & Twin Teams

### 1 May 2010 1° Leg

Race starts 6,00 Pontremoli  
from 7,00 passage of athletes Cervara 12° km  
from 8,00 passage of athletes Passo Borgallo 20° km  
from 8,45 passage of athletes Borgotaro **check-point** 31°km  
from 10,15 passage of athletes Osacca 50°km  
from 12,00 Race Finish Bardi 65°km

### 2 May 2010 2° Leg

Race Starts 8,00 Bardi  
from 09,30 passage of athletes loc.Bruzzi 14°km  
from 10,00 passage of athletes Groppallo 21°km  
from 10,45 passage of athletes Farini **check-point** 30°km.  
from 12,00 passage of athletes Sella Generali-Monte Aserei 45°km  
from 13,00 passage of athletes Coli 53°km  
from 14,00 Race Finish Bobbio 60°km

## Race Timing and Cut-off times

### Single Stage Runners

Max time limit: 32 hours

Cut-off: Borgotaro 7 hours and Bardi 15 hours

### Two Stage and Twin Team:

Max time 1°Leg: Pontremoli-Bardi 14 hours

Max time 2°Leg: Bardi-Bobbio 14 ore

Cut-off: Borgotaro 7 hours

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE ! REGISTER ON LINE !**  
[www.sdam.it](http://www.sdam.it) [www.sdam.it](http://www.sdam.it)



## 3° The Abbots Way Ultra Trail 1 & 2 May 2010

### One Stage Runners

#### Race Route

125 km x 5500 m level gain - 90% off road

Starting - Pontremoli (Ms) – Borgotaro (Pr) - Bardi (Pr) – Morfasso (Pc) – Farini (Pc) - Coli (Pc) – Bobbio (Pc) - End

#### 30 April 2010

- Bobbio 13.00 **coach service departs** from Piazza S.Francesco (by the Tourist Information Centre), directed towards Pontremoli, see Abbots Way website for details regarding how to book the transport service (**Note, there is no return service from Bobbio to Pontremoli on the evening of 2nd May 2010**)
- 14.30-18.00 **Race number and race pack collection, obligatory equipment check and €10 security deposit for Timing Chip** at Castello del Piagnaro, Pontremoli
- 18.30 **Official welcome** from the City of Pontremoli
- 19.00 **Race Briefing** Abbots Way 2010 at Teatro della Rosa, Pontremoli

#### 1 May 2010 RACE START One Stage Runners

#### **Pontremoli > Borgotaro > Bardi > Morfasso > Farini > Coli > Bobbio**

- 5.00 Bag drop off for baggage transfer service, in car park by the river Verde, Pontremoli
- 5.30 Piazza della Repubblica, Pontremoli, runners check-off
- 6.00 Pontremoli: **Race Start** One Stage Runners Abbots Way 2010 in Piazza della Repubblica
- 9.00 (onwards) Borgotaro: passage of athletes **check-point** 31°km
- 12.00 (onwards) Bardi: passage of athletes **check-point** 65°km, refreshments, assistance and restrooms
- 17.30 (onwards) Farini: passage of athletes **check-point** 95°km
- 21.00 (onwards) Bobbio: **Race Finish** One Stage Runners Abbots Way 2010 125km

Check Point and food: Cervara 12k, Passo del Borgallo 20k, Borgotaro 31k, Pradetto/Passo Santo Donna 48K, Bardi 65k, Bruzzi 79k, Farini 95k, Bolderoni/Nicelli 38k, Sella dei Generali Monte Aserei 110k, Coli 118k.

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE !** **REGISTER ON LINE !**  
[www.sdam.it](http://www.sdam.it) [www.sdam.it](http://www.sdam.it)

## Passage of athletes Single Stage Runners

### 1 May 2010 Single Stage

Race Starts 6,00 Pontremoli  
from 7,00 passage of athletes Cervara 12° km  
from 8,00 passage of athletes Passo Borgallo 20° km  
from 9,00 passage of athletes Borgotaro **check-point** 31°km  
from 10,30 passage of athletes Osacca 50°km  
from 12,30 passage of athletes Bardi 65°km.

**Bardi** **check-point** food, showers, rest and change area

from 14,00 passage of athletes loc.Bruzzi 79°km  
from 14,30 passage of athletes Groppallo 86°km  
from 15,30 passage of athletes Farini **check-point** 95°km.  
from 18,00 passage of athletes Sella Generali-Monte Aserei 110°km  
from 19,00 passage of athletes Coli 118°km  
from 20,00 Race Finish Bobbio 125°km

## Race Timing and Cut-off times

### Single Stage Runners

Max time limit: 32 hours

Cut-off: Borgotaro 7 hours and Bardi 15 hours

### Two Stage and Twin Team:

Max time 1°Leg: Pontremoli-Bardi 14 hours

Max time 2°Leg: Bardi-Bobbio 14 ore

Cut-off: Borgotaro 7 hours

---

The Abbots Way 2010 Programma – Programme

**ISCRIVITI ON LINE !** **REGISTER ON LINE !**  
[www.sdam.it](http://www.sdam.it) [www.sdam.it](http://www.sdam.it)