

San Michele. si prosegue dritti a mezzo di un sottopassaggio che consente di evitare l'attraversamento della trafficata strada provinciale.

Ponte di Nave. Attraversarlo con grande prudenza sul marciapiede, e passare sulla riva DX. **12**

Attenzione! i 500mt che precedono l'arrivo a ponte Nave è una EX pista ciclabile, quindi strettissima ma aperta al traffico automobilistico in entrambi i sensi. Occhio quindi e grande attenzione, e in caso di auto, spostatevi a lato della strada sull'erba! **11c**

Trento centro, si passa sul marciapiede, ruvido. Attenzione ai pedoni e procedere con cautela. si attraversa una strada centrale che dà su un primo ed un secondo ponte. Si prosegue dritto senza attraversarli, ma bisogna fermarsi allo stop e passare sulle strisce **7**

Ponte Ravina.. Attenzione, prima di arrivare al punto si deve rallentare, perché si deve attraversarlo sul marciapiede tenendo la destra, il ché vuoi; dire una curca di 90° molto brusca. Chi non rallenta rischia seriamente di sbattere contro pali e gard-rail! Alla fine del ponte si attraversa sulle strisce facendo molta attenzione al traffico. questo è un ponte importante di Trento e trafficato; dare sempre la precedenza alle auto, a meno che il vigile non vi faccia espressamente passare. **5**

si ripassa sulla sponda SX, a mezzo di un ponticello in pavé **3**

scortati dalla polizia su percorso cittadino, fino all'ingresso della ciclabile (punto 1) di Villa Lagarina dopo la rotonda dello stadio **1**

Meeting point, ristoro e possibilità di abbandono salendo sul furgone **12a**

Deviazione dalla ciclabile per lavori in corso. Vedi piantina specifica allegata. **8 9 10 11**

inizio asfalto ruvido, su cui è stata posata una striscia di 45cm di pista Karanam per un terzo circa, da sfruttare a piccoli passetti o a mò di monopattino o in passo alternato. Chi preferisce può pattinare a lato sul ruvido **6**

Ponte Mattarello. 1° "meeting point" con ristoro a base di biscotti, mele, barrette energetiche e bevanda energetica Multipower. Bisogna fermarsi per ricaricare la propria borraccia se si vuole bere. Non fermarsi a questo tavolo vuol dire rinunciare consciamente al rifornimento liquido. Qui primo punto di abbandono, per chi è stanco e si ritira. **4**

Ponte Nomi, qui si deve attraversare il ponte ed andare sulla riva destra. Qui attende l'ambulanza con anche un po' di viveri. appena attraversato il ponte c'è il "BICI GRILL" con bar e fontana **2**



Siete sul retro dello stadio Druso nel pieno centro città... e siete arrivati!
docce dentro lo stadio. parcheggi in fronte allo stadio come anche il ristorante

21

Attraversamento delle strada su strisce pedonali appena prima del Ponte di via Resia per riprendere la ciclabile con un sottopasso, un Vigile vi aiuterà nel passare.

Poco prima di questo ponte è il vero "scoccare" dei 100km. il pezzo fino allo stadio è solo di "passerella" quindi andate pianino nello stesso ordine in cui siete arrivati al 100esimo km. Fate sempre attenzione ai pedoni e alle bici soprattutto adesso. Alcune autorità ci considerano dei vandali quindi NON avete la precedenza e soprattutto dimostriamo loro che hanno torto.

20

avete l'ultimo sottopasso. sotto di esso c'è un bivio: tenete la destra

19

costeggerete a Sx il pattinodromo sede degli arrivi delle scorse edizioni. Stavolta vi tocca fare un po' di strada in più, scendete il sottopasso (attenzione è ripido) e risalitelo continuando sulla ciclabile...la meta è vicina

18

Un ponte da non attraversare, si tira dritto, però facendo attenzione perché è un passaggio insidioso, lavori in corso hanno riempito questo passaggio di ghiaia e strettoie artificiali (passa solo una persona alla volta; se ti viene incontro un ciclista chiedi aiuto che non puoi frenare)

17

qui si attraversa un ponte ciclabile metallico, seguirà subito il cartello con scritto "Bolzano". Non sembra vero... e infatti non lo è. La strada da fare è ancora abbastanza, ma siete certamente più vicini alla meta.

16

attraversamento del ponte per andare sulla riva SX. Si entra in territorio della Bassa Atesina. Da questo momento la pista ciclabile non è più riservata alla manifestazione ma aperta a tutti. Sono quindi previsti molti ciclisti e pedoni sia da nord che da sud, restare ASSOLUTAMENTE sulla destra e lasciare passare i ciclisti che arriveranno in gruppo e in velocità. Per questo motivo all'inizio il comprensorio della Bassa Atesina, non volevano concederci l'autorizzazione al passaggio. Alla fine l'abbiamo spuntata ma voi, non date loro motivo per toglierci i permessi. RESTATE a DESTRA e in fila indiana e siate educati coi ciclisti.

14



15

Ultimo Meeting point con ristoro e ambulanza. sulla SX della ciclabile scorgete un un "Bicigrill" tirolese. lì le ragazze servono da bere e da mangiare. Qui è possibile abbandonare la marcia e salire sui mezzi dell'organizzazione per essere accompagnati all'arrivo. Subito dopo segue un altro attraversamento dell'Adige sulla sponda DX

15



Istruzioni per l'uso:

1) la Mappa: imparatevi a memoria oppure stampate e consultate durante il tragitto la mappa, perché così facendo sarete sempre pronti ad affrontare le difficoltà.

2) cosa portarsi:

- a) il cellulare (prima della partenza vi verrà dato da memorizzare il numero di telefono dell'ambulanza e del servizio assistenza), da usare in caso di necessità.
- b) la crema abbronzante per non scottarsi se dovesse esserci un sole caldo
- c) il burro di cacao per non scapolarvi le labbra col vento
- d) la borraccia (ai ristoranti non ci sono bicchieri o bottiglie ma dispenser alla spina, che riempiranno la vostra borraccia personale). Più borracce vi portate e più berrete.
- e) da mangiare. Mangiare poco e spesso è il segreto per non andare mai in crisi nera. I ristoranti organizzati sono 3 fissi più 4 mobili, infatti qualcosa da mangiare si portano dietro sia l'ambulanza che le moto di sostegno. Ma voi fateci poco affidamento, le scorte potrebbero finire prima del previsto o voi essere lontani da uno di questi ristoranti: fidatevi di più del vostro marsupio o zainetto che sia e portate anche vostre razioni personali (meglio abbondare che deficere).
- f) il casco (sapete che è obbligatorio vero?)
- g) la mappa allegata stampata e facilmente consultabile (magari se la plastificate non correte il rischio di sciuparla col sudore)

3) la posizione in marcia: La vostra posizione sul tragitto è determinata da un numero progressivo da 1 a 20. In caso di richiesta di aiuto ai soccorritori dovete dire il punto in cui vi trovate consultando sia la mappa che i cartelli che troverete lungo la strada (ad esempio: "mi trovo fra il punto 4 e il punto 5"). Alcuni dei cartelli che segnalano la Roller Extreme sono segnati da un numero scritto col pennarello dentro a un cerchio rosso. Quel numero corrisponde ad un accesso e comunque è anche riportato sulla mappa. Questa funzione serve anche da "contakilometri" per sapere quanto manca alla meta. Se giungendo al cartello col numero 15, ad esempio, guardando sulla mappa saprete di essere a Egna, che lì potrete ritirarvi o rifocillarvi e che avete fatto circa due terzi e poco più della marcia totale.

4) il codice stradale: abbiate sempre in mente che non è una gara e che la sicurezza viene avanti tutto, e che stop e attraversamenti di strade non ciclabili sono sempre da rispettare dando la precedenza ed usando massima cautela.

5) la discesa dello stadio: Subito dopo la partenza circa 5/6 km si deve affrontare una discesa che confluisce in una grande rotonda chiusa al traffico. È possibile e facile per un esperto buttarsi a capofitto e senza frenare mai immettersi in questo rondò. Ma se la frenata non è il vostro forte e lanciarsi giù per la discesa vi intimorisce vi suggeriamo la soluzione seguente: due moto di supporto e l'ambulanza seguiranno nelle retrovie. Attaccandosi l'un l'altro a mò di trenino alle moto potrete scendere lentamente in tutta sicurezza. Prima di attaccarvi e prima che inizi la discesa avvisate il pilota della moto in modo che sia preparato.

5) arrivo: Sito nel retro dello stadio Druso di Bolzano, non è accessibile per le auto degli accompagnatori o il bus in quanto resta sulla pista ciclabile. I parcheggi sono infatti sul piazzale frontale del Druso. Per accedere dai parcheggi all'arrivo e viceversa bisogna attraversare lo stadio a piedi. Le docce e spogliatoi sono all'interno dello stadio.

6) le borse: Chi non affida il proprio bagaglio a propri accompagnatori, potrà alla partenza consegnarlo all'organizzazione, la quale provvederà a scaricarli dentro gli spogliatoi dello stadio Druso.

Gli spogliatoi sono accessibili solo dai concorrenti iscritti, ma non è che una guardia svizzera stà lì a controllare i documenti di tutti, per cui; prudenza. In detto bagaglio metterete solo le cose per la doccia, le scarpe e umili vestimenti di ricambio. No portafogli, No denari, No valori. Se lo fate, lo fate a vostro rischio e pericolo. l'organizzazione accudisce ma non garantisce, quindi non si assume nessun tipo di responsabilità in caso di furti di tali effetti una volta immagazzinati negli spogliatoi.

7) il pasto caldo: Immaginando che arriverete con un certo appetito, vi farà piacere sapere che accanto all'ingresso frontale del Druso, c'è il ristorante "bocciofila" col quale abbiamo una convenzione. Alla consegna pettorali vi verrà dato un biglietto da visita del ristorante, se vi recate a mangiare lì esso vi farà da buono omoggio per il caffè. Inoltre è nel parcheggio di questo ristorante che sarà ad aspettarvi il Bus, e quindi il vostro punto di attesa per il rientro.

8) IMPORTANTISSIMO!!!!

La velocità all'arrivo: Questa manifestazione abbisogna per sopravvivere di un grande aiuto e collaborazione da parte dei propri concorrenti. A questa marcia non si iscrivono i grandi campioni, ma soprattutto i pattinatori fitness. Per fortuna.

Il livello e la velocità dei professionisti è spaventoso e spaventa le autorità.

La concessione o meno del transito sulla ciclabile a Bolzano è stato oggetto di battaglia politica e si è alzato un gran polverone. In pratica taluni funzionari del comune erano e sono fortemente ostili alla Roller Extreme ed avrebbero voluto che non arrivasse a Bolzano, o forse che nemmeno esistessero i pattini, vai a sapere che cosa hanno contro di noi... Tirata per i capelli alla fine il permesso di transito in città è arrivato. Ma è ovvio che chi ci vuole male è lì ad aspettare un passo falso di uno chiunque di voi per sparare a zero e rovinare tutto.

Quidi il passaggio dei pattinatori e skirollisti nella città di Bolzano dovrà essere silenzioso e indolore.

Andate piano! Mi rendo conto che per i più bravi l'arrivo in volata è considerato un must, ma vi prego no!

appena passato l'ultimo attraversamento di ponte al punto 16 della mappa, c'è un cartello con scritto "Bolzano". In realtà la città è ancora lontana, però quello, e solo quello sarà il vostro rettilineo d'arrivo. Avete chi ne avrà la forza un rettilineo di 3/4km da andare a manetta e fare la selezione, chi deve arrivare prima o dopo di chi lo si decide lì. Non appena inizia la città a Ponte Resia dovete rallentare di brutto. tra le altre prima di detto ponte bisogna attraversare la strada sulle strisce pedonali, quindi per forza bisogna fermarsi e guardare che la via sia sgombera da auto prima di attraversare per riprendere la ciclabile.

In pratica da questo attraversamento in poi si deve obbligatoriamente andare a passo d'uomo. La roller extreme ufficialmente per voi è già finita e il tratto di strada di circa 2km che vi separano dallo stadio è da farsi solo a titolo di kermesse, di carosello, di sfilata per le vie cittadine per avere un arrivo finto in centro con la visibilità e il pubblico che meritate, defaticando/passeggiando salutandovi cordialmente i passanti e i vigili che controlleranno che questo accada.

9) Meteo: per sabato danno nuvoloso, ma senza precipitazioni, il che va anche meglio perché così c'è più fresco per rotellare. In ogni caso la manifestazione si svolgerà regolarmente con qualsiasi meteo.

a tutti e arrivederci a Sabato.