

BIG ROCK MORENIC ENDURANCE RUN

RUNNER'S HANDBOOK



ANNO 2025

ED 2



A ROCK TO KISS...

ANFITEATRO  **MORENICO DI IVREA**

BIG ROCK MORENIC ENDURANCE RUN

E'UNA GARA

MORENIC

ORGANIZZATA DA



CON L'AIUTO DELLA COMUNITÀ DI



VIALFRE'

RACE HEADQUARTERS

LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGERÀ PRESSO IL **PIANEZZE CAMP**, AREA NATURALISTICA NEL COMUNE DI VIALFRÉ (TO). L'AREA, SITUATA SULLA MORENA OVEST DELL'ANFITEATRO MORENICO D'IVREA È UNO SPLENDIDO ALTERNARSI DI BOSCHETTI DI ROVERE, PIOPPO, CASTAGNO E ACACIE CON RADURE E ZONE PALUDOSE ED È DOTATA DI UN CENTRO ATTREZZATO PER EVENTI ARTISTICI E MANIFESTAZIONI. IN QUESTO CENTRO SARÀ SITUATO IL **RACE HEADQUARTERS**, DOVE TROVERETE **PARTENZA**, **ARRIVO**, **TENT AREA** E LA **AID STATION CENTRALE** DA CUI I PARTECIPANTI TRANSITERANNO ALLA FINE DI OGNI GIRO.



TENT AREA



E' possibile per i runners montare una tenda a Pianezze: verrà allestita una zona dedicata a fianco all'area di partenza/arrivo del Race Headquarters

Nella zona ci sono a disposizione bagni e docce (no allaccio elettrico). Camper/van/furgoni/macchine attrezzate/tende overcar devono invece sostare nell'Area Camper di Vialfré all'entrata del paese (vedi mappa seguente). Non è necessario prenotare il posto per la tenda, se arrivate venerdì è possibile avvicinarsi all'area di Pianezze in macchina, parcheggiare vicino al laghetto e scaricare tutto per poi andare a parcheggiare la macchina nella zona parcheggio (vedi mappa seguente). Idem domenica a fine manifestazione: una volta terminata la premiazione potete avvicinarvi in macchina e caricare tutto.



PARKING

**Leggere con attenzione,
Vialfré ci ospita con grande
calore, ma le regole vanno
rispettate.**

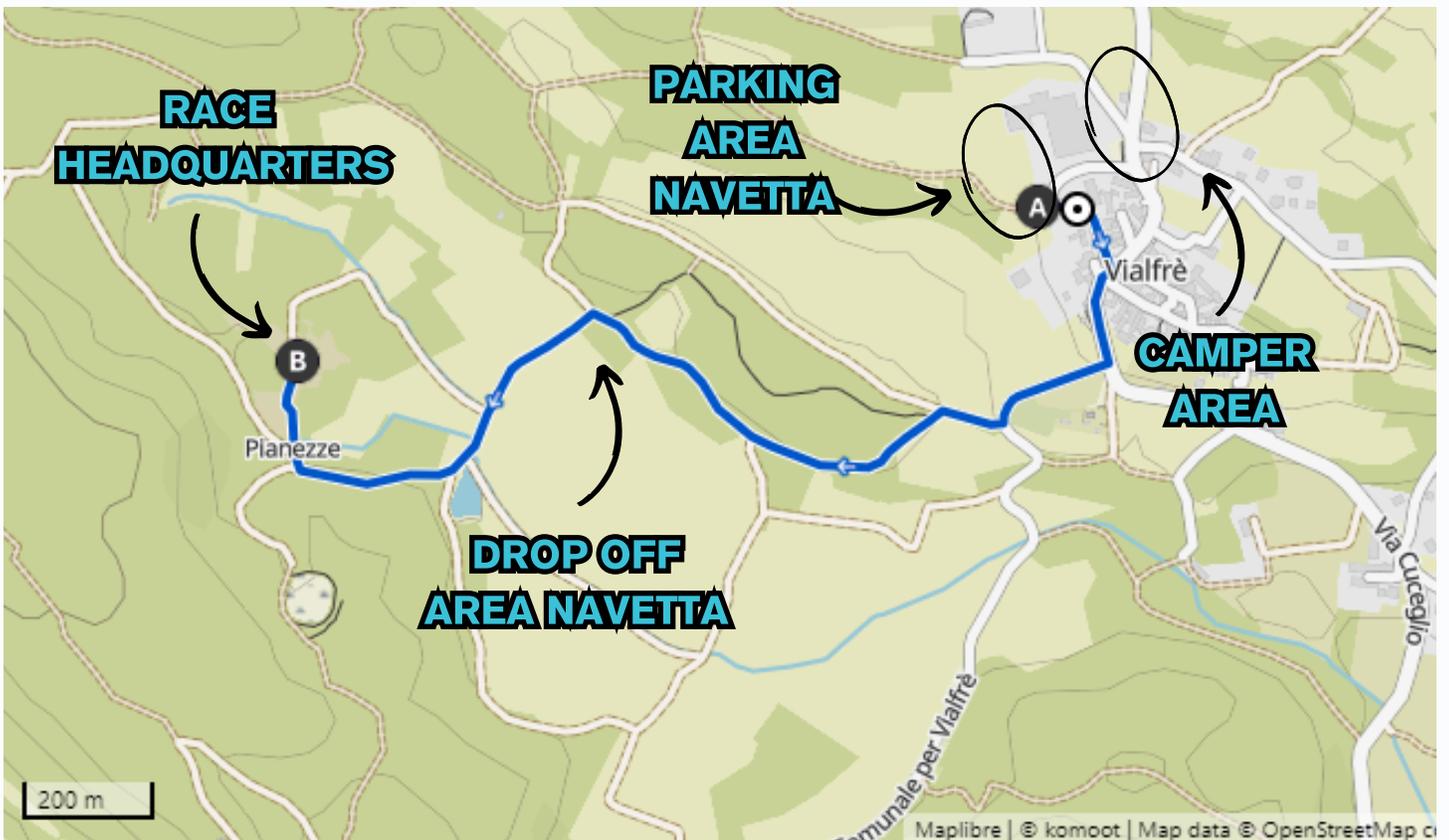


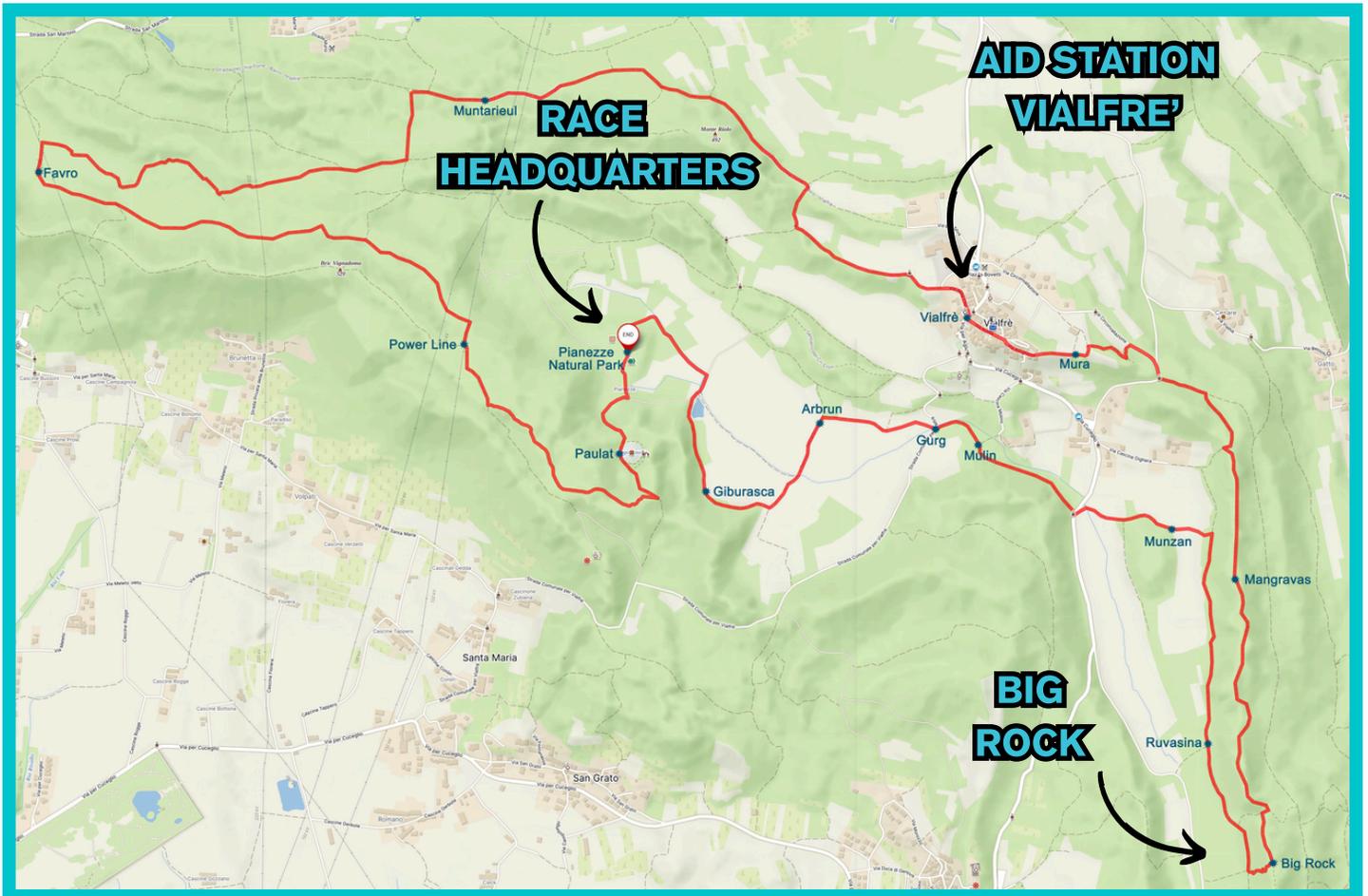
Verrà allestita una zona parcheggio per le macchine a fianco all'entrata della fabbrica OMSEA: verrà debitamente segnalata. Vi chiediamo la massima attenzione nell'entrare ed uscire dalla zona parcheggio perché è sul percorso di gara e di parcheggiare con cura. Non parcheggiate nella zona che si trova davanti al Ristorante Fricandò perché verrà riservata ai camper/van la zona dell'Area Camper ed il restante spazio è per il ristorante.

NON SI PUO'PARCHEGGIARE NELL'AREA DI PIANEZZE: la strada per Pianezze verrà chiusa al transito, quindi non è possibile avvicinarsi al Race Headquarters in macchina sabato e domenica con la manifestazione in corso

La zona parcheggio dista due chilometri circa dal Race Headquarters, quindi se non dormite nella Tent Area a Pianezze, prevedete di essere a Vialfrè con buon anticipo onde evitare problemi. **Quest'anno verrà organizzato un servizio di navetta pre-gara.** A piedi, invece, ci vogliono almeno venti minuti per fare il tragitto, mettetelo in conto. Ed è per questo che abbiamo creato una zona Camp nella Race Headquarters.

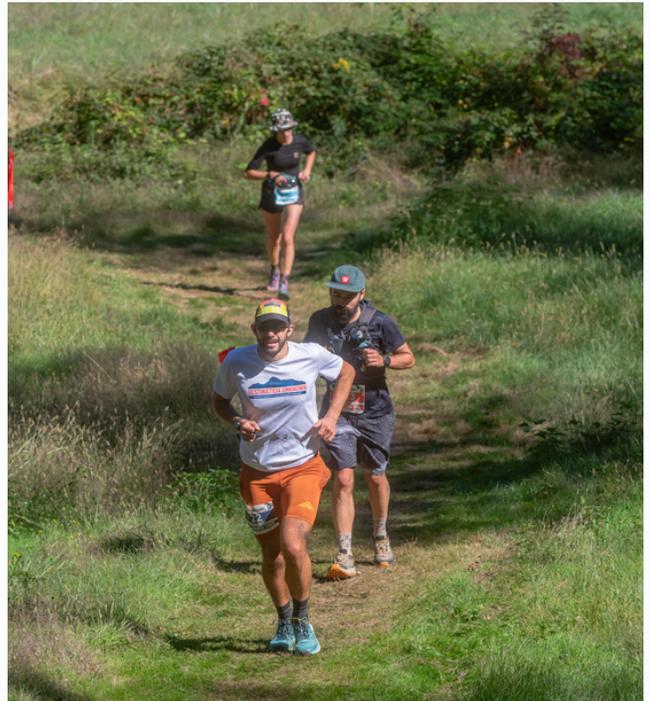
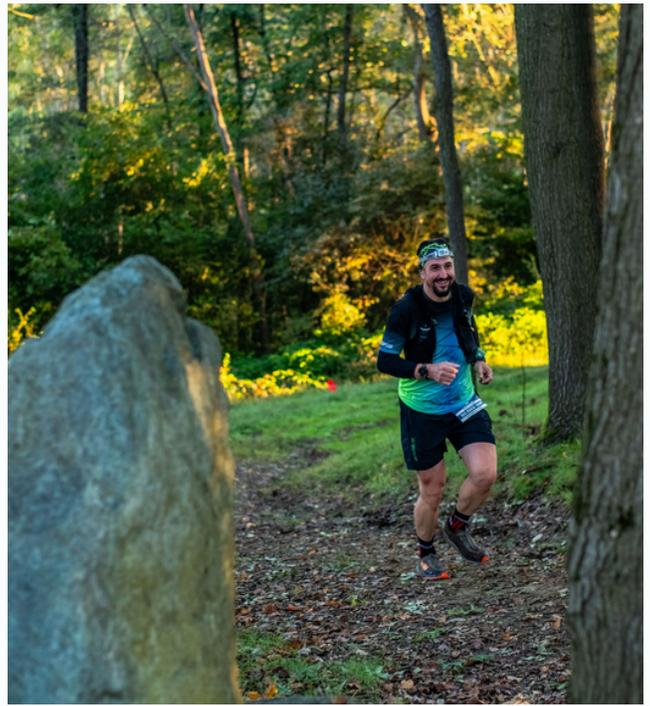
Questa è la strada consigliata dalla Parking Area e dalla Area Camper fino al Race Headquarters a Pianezze





PERCORSO BIG ROCK

Il percorso di Big Rock si snoda nel territorio di Vialfré: è un loop di 16 chilometri (10 miglia), da ripetere 1 volta per la 10 miglia, 3 volte per la 50k, cinque volte per la 50 miglia e 10 volte per la 100 miglia. Comprende tratti di single track, strada sterrata e sentiero, con un breve attraversamento del paese. Si snoda per lunghi tratti nel bosco, ma nella seconda parte avrete una vista impagabile sulle montagne del Canavese. Il dislivello di ogni giro è di 250 metri. Il terreno è generalmente buono, ma ci sono tratti di ciotolato e con pietre grosse smosse, oltre a radici nei due lunghi tratti di single track. Sul percorso vi sono 4 attraversamenti di strade: il primo è dopo pochi chilometri, lasciando la zona di Pianezze, seguito da un secondo attraversamento a breve distanza. Prima di entrare in paese avrete un tratto a fianco della strada (tenere la dx) e poi entrerete in un bosco verso Vialfré. L'ultimo sarà dopo il ristoro di Vialfré in centro al paese. Saranno opportunamente segnalati, ma vi chiediamo comunque la massima attenzione: non sono molto trafficati, ma è sempre un attraversamento. Il percorso verrà segnalato con bandelle dotate di rifrangente e frecce nei bivi più delicati.



LA TRACCIA E' DISPONIBILE IN
DOWNLOAD A
QUESTO LINK. NOTA BENE, QUEST'ANNO
LA GARA SARÀ CORSA IN SENSO
ANTIORARIO!

PRE RACE INFO

CHECK-IN E RITIRO PETTORALI



Il ritiro dei pettorali per i partecipanti sarà Venerdì dalle ore 17:00 alle ore 20:00 presso i locali della Parrocchia di Vialfré, in centro al paese. Sabato mattina, invece, il ritiro pettorali sarà direttamente nell'area di Pianezze (Race Headquarters), dalle ore 5:00 alle 5:45 per la 100 miglia, e dalle 6:15 in poi per le altre distanze.

PRE RACE BRIEFING



Considerato la natura dell'evento, e il fatto che si svolgerà su un percorso da ripetere, verrà fatto solo un rapido brief 15 minuti prima della partenza con le indicazioni essenziali.

Se avete domande vi invitiamo a contattare i Race Directors che saranno felici di aiutarvi.

AID STATIONS



SONO PREVISTI DUE AID STATIONS: QUELLA PRINCIPALE SARÀ PRESSO IL **RACE HEADQUARTERS** NELLA ZONA PARTENZA ED ARRIVO, ED UNO IN CENTRO AL PAESE DI **VIALFRÉ**.

PRESSO IL RISTORO PRINCIPALE TROVERETE ACQUA, BIBITE GASATE, SNACK SALATI E DOLCI, THE E CAFFÈ E ANCHE RISO BIANCO, PATATE E BRODO VEGETALE. IL RISTORO DI VIALFRÉ INVECE SARÀ PRINCIPALMENTE IDRICO, CON BEVANDE CALDE DURANTE LE ORE DI BUIO E QUALCHE SNACK SALATO E DOLCE. RICORDIAMO CHE PASSANDO SEMPRE DALLA ZONA PARTENZA ED ARRIVO, AVRETE SEMPRE A DISPOSIZIONE LA VOSTRA SACCA (OPPORTUNAMENTE NUMERATA CON LO STICKER IN DOTAZIONE), QUINDI SE AVETE PARTICOLARI ESIGENZE ALIMENTARI SIETE INVITATI A PORTARVI IL NECESSARIO. CI SARANNO ALTERNATIVE VEGETARIANE/VEGAN COSÌ COME GLUTEN FREE, MA NON POSSIAMO GARANTIRE LA NON CONTAMINAZIONE IN FASE DI PREPARAZIONE.

QUEST'ANNO AVREMO AI RISTORI I PRODOTTI **PRECISION FUEL & HYDRATION** CHE DIVENTA NOSTRO PARTNER UFFICIALE.

**PRECISION
FUEL & HYDRATION**

IN RACE INFO

DROP BAGS



I runners possono lasciare una sacca/scatola (opportunamente numerata con l'adesivo che vi verrà consegnato al ritiro pettorale) nella zona appositamente adibita presso il Race Headquarters ed accedervi all'inizio di ogni giro dopo essere stati regolarmente chippati (farà fede quello per l'avvenuto completamento del giro, quindi chippatevi e poi dirigetevi verso il ristoro se non volete fare un giro extra). Ricordatevi di riporre sempre tutto all'interno della vostra sacca/scatola prima di ripartire e non lasciare niente in giro.

ASSISTENZA PERSONALE



E' consentita all'inizio di ogni giro presso il Race Headquarters nella zona di Pianezze. E' l'unica zona dove potete avere assistenza, sul resto del percorso è vietata. E' invece ovviamente consentito e caldeggiato il tifo lungo tutto il percorso. Se avete assistenza, avvertite la vostra crew di mettersi FUORI dalla Zona Borse lasciando lo spazio all'interno per chi non ha assistenza, in modo che possano fare tutto con calma e senza nessuno che dia fastidio: be fair.



MORENIC



PACER

SOS: +39 379 2151657

NOME COGNOME

BIG ROCK 100M

ANFITEATRO  MORENICO DI IVREA

PER GLI ATLETI IMPEGNATI SULLA 100 MIGLIA È CONSENTITO L'USO DEL **PACER**, OVVERO UN ACCOMPAGNATORE CHE PUÒ STARE CON L'ATLETA SUL PERCORSO. L'USO DEL PACER È PREVISTO DAL 50MO MIGLIO (INIZIO SESTO GIRO): POTETE ANCHE CAMBIARLO AD OGNI GIRO, MA PUÒ ESSERE SOLTANTO UNO PER GIRO. VI VERRÀ FORNITO UN PETTORALE PACER PER IDENTIFICARLO. PER GLI ATLETI OVER 60 È CONSENTITO L'ACCOMPAGNAMENTO GIÀ DAL PRIMO GIRO.

CUT OFFS



Per tutte e quattro le gare, il termine per completare la distanza è domenica alle ore 14:00. Sono 32 ore per la 100 miglia, 30 per la 50 miglia, 29 per la 50 chilometri e 4 ore per la 10 miglia. Lo abbiamo fatto perché volevamo dare a chi si avvicina per la prima volta a certe distanze la tranquillità di poterle fare senza alcuno stress, anche camminando se necessario. Se volete potete anche fermarvi, dormire e ripartire, a noi basta che arrivate in fondo.

PREMI

A tutti i finishers della 100 miglia verrà consegnata l'ambita "buckle": versione "bronze" per chi termina entro le 32 ore previste, versione "silver" per chi termina entro le 24 ore. Le buckles verranno consegnate in una breve cerimonia A FINE MANIFESTAZIONE domenica dopo le 14:00. Riteniamo giusto e corretto che tutti i finishers abbiano il loro meritato tributo, quindi invitiamo tutti a restare fino alla premiazione. Se avete corso per 100 miglia su un circuito da 10 miglia avete sicuramente la pazienza di resistere fino alle 14:00 di domenica: se volete la vostra fibbia, dovete aspettare, è una questione di rispetto. Ai finisher della 50k e della 50 miglia sarà invece consegnata una versione tessile della fibbia all'arrivo... sperando che presto facciano l'upgrade a quella metallica!



VARIE ED EVENTUALI

- VIALFRÉ È UN GRAZIOSO PAESINO, MA NON È DOTATO DI TUTTI I SERVIZI. FATE IN MODO DI ARRIVARE A PIANEZZE CON TUTTO IL NECESSARIO (CIBO, BATTERIE, LUCI, MEDICINALI, GENERI DI PRIMA NECESSITÀ). CI SONO SUPERMERCATI AD IVREA (BENNET DIRETTAMENTE ALL'USCITA DELL'AUTOSTRADA) O A CASTELLAMONTE, NEGOZI NEI PAESI VICINI, MA VENITE PREPARATI.
- NELL'ATTRAVERSAMENTO DEL PAESE, E QUINDI ANCHE NELLA ZONA DEL RISTORO DI VIALFRÉ, CHIEDIAMO PER CORTESIA DI MODERARE RUMORI E SCHIAMAZZI DURANTE LA SERA/NOTTE. IL RACE HEADQUARTERS, VICEVERSA, È ABBASTANZA ISOLATO, QUINDI NON DOBBIAMO IMPORRE IL SILENZIO TOTALE. ANZI, FINO AD UNA CERTA ORA CI SARÀ **KING KUBA** A FARE DA SPEAKER ED ALLIETARE LA SERATA E SPERIAMO CI SIA SEMPRE SUPPORTO AL PASSAGGIO DEGLI ATLETI. QUESTO VUOL DIRE CHE SE AVETE FAMILIARI O AMICI CHE CERCANO DI DORMIRE AL CAMPO, NON TROVERANNO IL SILENZIO ASSOLUTO, ECCO.
- PER ACCOMPAGNATORI, SPETTATORI, CREW E ANCHE ATLETI: SE AVETE UNA BICI, PORTATEVELA, È L'IDEALE PER SPOSTARSI TRA RACE HEADQUARTERS E PAESE O PER ANDARE A FARE IL TIFO SUL PERCORSO, O A VEDERE LA BIG ROCK (SE POI NE VOLETE SAPERE DI PIÙ, DOMENICA FAREMO UNA PASSEGGIATA GEOLOGICA).
- BIG ROCK È POSSIBILE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE GRAZIE AI VOLONTARI. TROVATE SEMPRE IL TEMPO DI RINGRAZIARLI CON UN SORRISO, STANNO LÌ SOLO PER IL PIACERE DI AIUTARVI E VEDERVI FINIRE UNA GARA DI CORSA. NON VERRÀ IN ALCUN MODO TOLLERATO UN COMPORTAMENTO SGARBATO, MALEUCATO O POCO CONSONO. CORRIAMO PER DIVERTIRCI, NON PER FARCI DEL NERVOSO.
- E' FORSE SUPERFLUO DIRLO, MA MEGLIO RICORDARLO: LEAVE NO TRACE. CHE SIA SUL PERCORSO DI GARA, CHE SIA NEL CAMPO, CHE SIA NELLE AID STATIONS, NON LASCIATE NIENTE IN GIRO. LASCIAMO PIANEZZE COSÌ COME L'ABBIAMO TROVATA. SE POSSIBILE MEGLIO.
- ULTIMO CONSIGLIO: DIVERTITEVI. NON STATE IN ANSIA, È SOLO UNA GARA DI CORSA. ANZI, COGLIETE L'OCCASIONE PER PARLARE CON QUALCUNO CHE NON CONOSCETE, PER STRINGERE NUOVE AMICIZIE, PER IMPARARE QUALCOSA O PER CONDIVIDERE QUELLO CHE SAPETE. E'LO SPIRITO CON CUI È NATA BIG ROCK, ED È QUELLO CHE VORREMMO VI PORTASTE A CASA.

VENERDÌ 10 OTTOBRE

- ORE 15:00 APERTURA RACE HEADQUARTERS E AREA CAMP + AREA CAMPER E PARCHEGGIO A VIALFRÉ
- ORE 17:00 – 20:00 RITIRO PETTORALI PRESSO I LOCALI DELLA PARROCCHIA VIALFRÉ
- ORE 18:00 – 19:00 INTRODUZIONE A KATONAH YOGA CON [ALESSANDRA TISATO](#)
- ORE 21:00 – 22:30 SERATA [BUCKLED](#) LIVE PRESSO I LOCALI DELLA PARROCCHIA VIALFRÉ

SABATO 11 OTTOBRE

- ORE 05:00 - 05:45 RITIRO PETTORALI 100 MIGLIA PRESSO **RACE HEADQUARTERS DI PIANEZZE**
- ORE 05:45 PRE-RACE BRIEFING 100 MIGLIA
- ORE 06:00 PARTENZA 100 MIGLIA
- ORE 06:15 - 09:45 RITIRO PETTORALI 50 CHILOMETRI - 50 MIGLIA PRESSO **RACE HEADQUARTERS DI PIANEZZE**
- ORE 08:45 PRE-RACE BRIEFING 50 MIGLIA
- ORE 09:00 PARTENZA 50 MIGLIA
- ORE 09:45 PRE-RACE BRIEFING 50 CHILOMETRI
- ORE 10:00 PARTENZA 50 CHILOMETRI
- ORE 17:00 ISCRIZIONI CORSA NON COMPETITIVA **PERA GROSA** (KM 8 CIRCA) PRESSO **BAR BALOK!**
- ORE 18:00 PARTENZA CORSA NON COMPETITIVA **PERA GROSA** DA **VIALFRÉ** CON ARRIVO A **PIANEZZE** (MUNIRSI DI FRONTALE)
- DALLE ORE 19 PRESSO L'AREA DI PIANEZZE POSSIBILITÀ DI CENARE AL BIG ROCK CAFE'
- ORE 21:00 PREMIAZIONE 50K - 50M

DOMENICA 12 OTTOBRE

- ORE 09:30 PARTENZA GRAVEL RIDE (APERTA A GRAVEL, MTB E E-BIKE) PER ACCOMPAGNATORI/AMICI/FAMILIARI (50 KM CIRCA) GRAZIE ALLA **WEDNESDAY GRAVEL CREW** PRESSO **RACE HEADQUARTERS DI PIANEZZE**
- ORE 09:30 PASSEGGIATA GEOLOGICA APERTA A TUTTI A CURA DEL GEOLOGO **MARCO DONATO** PRESSO **RACE HEADQUARTERS DI PIANEZZE**
- ORE 10:00 PARTENZA 10 MIGLIA
- ORE 13:00 ULTRA PASTA PARTY FINALE (GRATIS PER I RUNNERS, CON CONTRIBUTO PER ACCOMPAGNATORI)
- ORE 14:00 CHIUSURA DELLE GARE
- ORE 14:15 PREMIAZIONE 100 MIGLIA E CERIMONIA DI CONSEGNA DELLE "BUCKLES"

**BIG
ROCK
MORENIC
ENDURANCE RUN**

**ED 2 - 2025
AGGIORNATA AL 09/09**